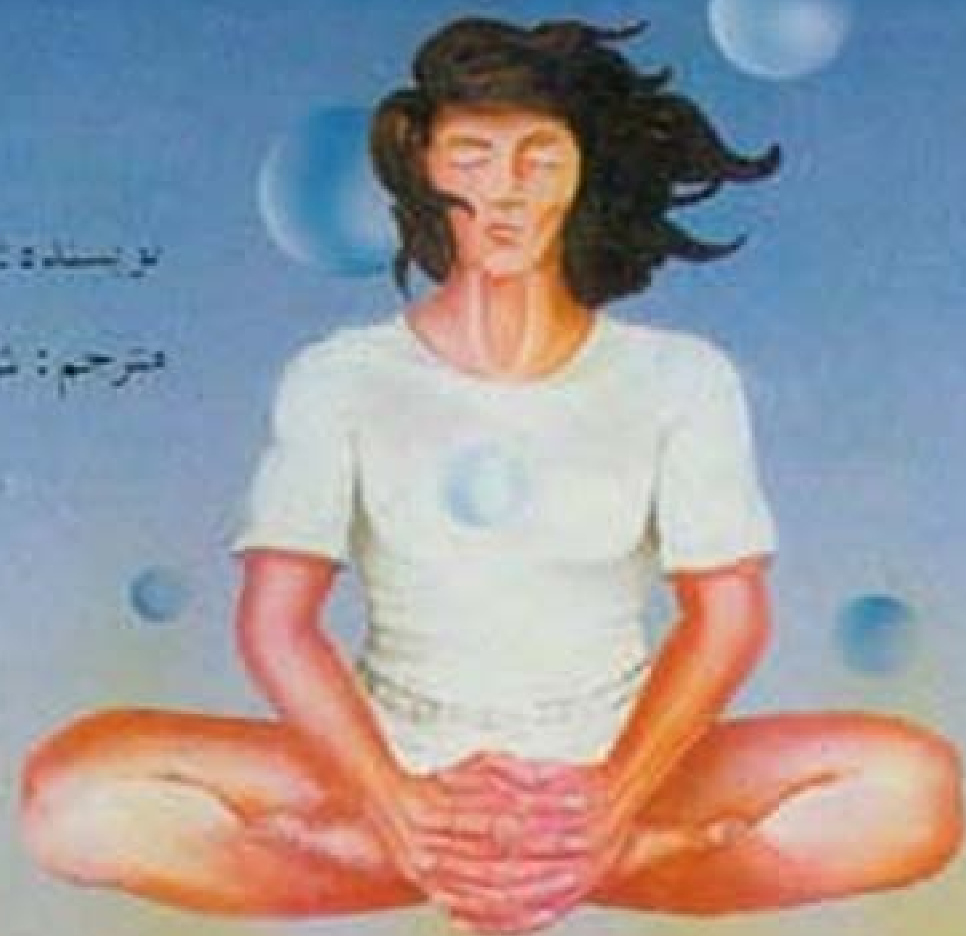
پرواز جسم چیست؟ چگونه اتفاق می افتد؟ چطور آنرا انجام دهیم؟

پرواز جسم

نویسنده: استیو ریچارد

مترجم: شکوفه تقی





راهنمائی جامع برای فراگیری قدرت پرواز جسم از طریق تفکر متعالی (تی - ام)

گفتار پایانی: سید جواد حسینی (فرزین)

پرواز جسم

استیوریچارد

مترجم: شکوفه تقی

پرواز جسم

استیوریچارد

مترجم: شکوفه تقی

چاپ اول، پاییز ۱۳۷۱، ۸۰۰۰ نسخه

لیترگرافی: تندیس، چاپخانه: هدف

نشر اشراقیه

تهران ـ خیابان امیرکبیر ـ پلاک ۲۴۳ ـ تلفن ۳۱۲۷۹۱



نشراشراقیه

۱۳۷۱

نظرات و عقایدی که در این کتاب مطرح شده، صرفاً متعلق به نویسنده کتاب می‌باشد. لذا فنون و آموزشهای ارائه شده در این کتاب رسماً به هیچیک از مؤسسات، گروهها و یا مراکز آموزشی که در زمینه تمرکز و مدیتیشن فعالیت می‌کنند تعلق ندارد.

اولین راهنما و دستورالعمل جامع جهت فائق آمدن بر نیروی جاذبه از طریق بکارگیری فنون اسرارآمیز شرقی. در واقع این کتاب، اولین دستورالعمل جامع جهت اجرای عمل بهواپریدن یا پرواز جسم و درهوا ماندن بحالت معلق می‌باشد.

فهرست عناوین

فصل	صفحه
مقدمه ناشر	۹
۱ ـ آیاانسان می تواند پرواز کند؟	۱۳
۲ ـ جاذبه	۳۳
۳ ـ دراویش، مرتاضان (فقرا) و شعبده‌بازان	۵۳
٤ ـ سختی با شما	۸۹
۵ ـ انرژی‌های فلکی	۱۱۱
۶ ـ چند راز عملی	۱۲۷
۷ ـ اراده بعنوان یک اصل	۱۵۵
۸ ـ سانیاما (Sanyama)	۱۷۷
۹ ـ پس شما می توانید پرواز کنید! ... حالا چه می گوئید؟	۲۱۷

* * *

ضمیمه : گفتاری با خوانندگان	۲۳۵

تشکرات مؤلف

من باید از آقای استیفن روزمن از کالج توگالو بخاطر مصاحبهٔ بسیار جالب ایشان، از ویرایشگران انتشارات تئوصوفیکال در شهر مَدْرَس هندوستان بخاطر اجازه نقل قول از بعضی مقاله‌های قدیمی مجله تئوصوفیست، از آقای دان بارسل از کمپ‌بل کالیفرنیا، بخاطر به امانت دادن عکس و اجازهٔ چاپ آن، از پرسنل مراکز بین‌المللی ودانتای یوگای سیواناندا بخاطر اجازه چاپ عکسهایشان و اطلاعاتی که در اختیار من قرار دادند و بالاخره از پرسنل کتابخانه اولکات و مرکز تحقیق ویتون در ایالت ایلی‌نویز بخاطر همکاری در تنظیم مقالات و به امانت دادن مدارک، قدردانی نمایم.

«هوالهو»

«پرواز جسم» یا «بهواپریدن»

آیا واقعیت دارد؟ چگونه اتفاق می‌افتد؟ چطور آنرا انجام دهیم؟

* * *

آیا پرواز جسم واقعیت دارد؟ بله، واقعیت دارد! اگر نگوئیم همگان بلکه عده زیادی از مردم مشرق زمین برخلاف غربیها انجام و وقوع چنین حوادثی را دیده‌اند و یا باور دارند. ولی اینکه به چه دلیلی اتفاق می‌افتد، بر همگان روشن نیست! امّا صبر کنید، کتاب را مطالعه کنید،..... بعد از مطالعه کتاب بخشی از دلائل وقوع چنین پدیده‌ایی را خواهید یافت.

نظرات گوناگون و جالب علمی با متنی ساده بعنوان دلائل وقوع این پدیده بیان شده‌اند. از جمله این نظراتِ خواندنی، می‌توان تئوری‌های علمی‌ای را نام برد که به توضیح «چگونگی غلبه بر نیروی جاذبه» و یا «تولید انرژی پروازی در انسان» می‌پردازند. ولی آیا آنها دلائل اصلی هستند؟ بهتر است خودتان کتاب را مطالعه کنید، سپس نتیجه گیری کنید. امّا بدانید نتیجه گیری فوق یک چیز را تغییر نمی‌دهد، و آن عملی بودن وقوع چنین پدیده‌ای است.

حال به مسئله اصلی بپردازیم، یعنی چگونه جسم را پرواز دهیم؟ افرادی که پرواز جسم را انجام داده‌اند روشهای مختلفی برای اکتساب قدرت پرواز بیان داشته‌اند که در کتاب منعکس می‌باشد. تفاوتهایی در این روشها مشاهده می‌شود، امّا نقاط اشتراک همه آنها در تزکیه تمرکز و حبس نفس و.... می‌باشد. یعنی برای کسب چنین قدرتی یا بهتر بگوئیم برای پرده‌برداری از نیروهای مکتوم درون انسان، باید تمرینات منظم و مداومی انجام داد.

کتاب «پرواز جسم» روشی را برای کسب توانائی پرواز (کرامت پرواز) بیان می‌کند که از تعلیمات یوگائی و تی ـ ام (تمرکز متعالی) سرچشمه گرفته است. بهمین دلیل در متن کتاب از لغاتی استفاده شده که ریشه در زبان سانسکریت و هندی دارند لذا برای درک بهتر، معادلِ فارسی آن کلمات (عرفانی) در کنار لغات درج شده است. (مانند مانترا= ذکر ـ سیدی =کرامت...) ولی برای تحقیق و مطالعه بهتر در زمینه لغات می‌توان به ترجمه کتاب **اوپانیشاد** که به اهتمام دکتر تاراچند و دکتر جلالی نائینی تنظیم گردیده مراجعه کنید. همچنین کتاب **«ادیان و مکتبهای هند»** نوشته داریوش شایگان بخوبی به بیان اصطلاحات عرفانی زبان سانسکریت و هندی می‌پردازد. البته در دو کتاب فوق، در تلفظ لغات تفاوتهایی مشاهده می‌شود و بالطبع این تفاوتها در کتاب «پرواز جسم» نیز به چشم می‌خورند.



همانگونه که در متن کتاب ذکر شده است، این پدیده تنها یک نیرو و توان اکتسابی است و بهتر است بعد از اکتساب آن، بدان سرگرم نشد و آنرا بعنوان هنرنمائی و اجرای نمایش در برابر دیگران انجام نداد. چون سرگرم شدن به این پدیده‌ها آدمی را از ادامه راه و تزکیه و تمرکز و رسیدن به

ماورای این حالات باز می‌دارد. وقتی سالک به درجات عالیتر نائل شد به اهمیت این توصیه پی می‌برد.

لازم است ذکری از توصیه دیگر مولف، پیش از مطالعه متن کتاب، آورده شود و آن سر مشق قرار دادن سخن پیرهرات است که می‌فرماید:

گر به هوا روی مگسی باشی
گر بر آب روی خسی باشی
دلی بدست آر تا کسی باشی

اهمیت این کتاب، صرفاً به این جهت است که خواننده را به تحریک و تشویق وا می‌دارد تا به بررسی و پرده‌برداری از نیروهای مکتوم در درونِ خود بپردازد. در این مورد می‌توان اشاره کرد که حتی مولف که خود یک فرد غربی است، همگان را از استفاده از قدرت‌های اکتسابی برای اعمال نمایشی و در مسیر غیر اصولی باز می‌دارد. چون نمایش را یک سدّ بزرگ قلمداد می‌کند که در برابر سالک ظاهر شده و وی را از ادامه راه باز می‌دارد. پس بهتر است راه را ادامه داد و به درک بهتر و بیشتر نیروها و شگفتی‌های آفرینش وجود انسان پرداخت. چرا که هر که خود را شناخت همانا رب خود را می‌شناسد. (من عرفه نفسه فقد عرفه ربه) این آخرین کلام، همانا اصل و دلیل ارائه ترجمه کتاب پرواز جسم است.

چون توضیح مباحث عرفانی و خصوصاً عرفان عملی بـه فـرصت بیشتری احتیاج دارد. از خوانندگان تقاضا می‌شود به بخش انتهایی کتاب که گفتاری تکمیلی است حتماً توجه نمایند. امید است که این کتاب مفید واقع گردد.

و من ا...التوفیق
ناشر
۱۳۷۱



براهمای شهر مدرس که ادعا می‌کرد توسط بکارگیری نیروی یوگا، می‌تواند در بین زمین و آسمان بحالت نشسته قرار گیرد.

۱۰۰۰ روپیه جایزه

مبلغ بالا به هر کس که بتواند بوسیله نیروهای یوگایی خود را تا ارتفاع ۱ متر بالاتر از سطح زمین بمدت ۱۰ دقیقه به حالت معلق نگه دارد، پرداخت می‌شود.

عکس ۱ ـ بهواپریدن در هند: کسی که در هوا معلق است برهمانِ شهر مدرس می‌باشد. به نقل از کتاب «کتابهای مقدس در توصیف شرق».

فصل ۱

آیا انسان می‌تواند پرواز کند؟

بهوا پریدن یا پرواز جسم! آیا واقعیت دارد؟ دانشجویان و محققین در زمینه پدیده‌های فیزیکی قرنهاست که بدنبال جواب این سئوال هستند، ولی پاسخ قابل قبولی دریافت نکرده‌اند. بهواپریدن یکنوع منحصر بفرد از پدیده‌های فیزیکی است که نه مثل برون‌فکنی فلکی (Astral projection) بوده و نه از نوع روان‌سنجی می‌باشد و به الهام و پیش‌بینی از طریق احساسات خارق‌العاده هم شباهتی ندارد. بهواپری همان چیزی است که ژوزف اهل کوپرتینو ممکن است در سه قرن پیش تجربه نموده باشد، و یا ممکن است آن چیزی باشد که امروزه پاره‌ای از مهاتماماها در هند و یا تبت انجام می‌دهند. اما عملی هم نیست که یک فرد معمولی، مخصوصاً اگر در غرب هم زندگی کند، توقع به

اجرادرآوردنش را در خود داشته باشد.

به همین دلیل در اواسط سال ۱۹۷۷ وقتی مهاراشی ماهش‌یوگی (Maharishi Mahesh Yogi) اعلام کرد که نه تنها خود می‌تواند بهوا بپرد بلکه می‌تواند این کار را به دیگران نیز تعلیم دهد، چشمهای بسیاری از تعجب گرد شد. در هر حال آنچه سبب شهرت مهاراشی را فراهم نموده بیش از هر چیز فن تفکر متعالی (تی. ام) (T.M=Transcendental Meditation) او می‌باشد که با روشی آسان، قابل یاددادن و یادگیری بوده و بخوبی نتیجه می‌دهد.

یکی از مربیان تی‌ام به من گفت که "بهواپریدن از عمیق‌ترین کرامات یا مقامات (سیدی‌ها Siddhis) موجود است". مهاراشی می‌گوید: "بهواپریدن عبارت است از هماهنگی ذهن و بدن. به بدنتان بگوئید راه برود! راه می‌رود، هیچ مسئله و مشکلی پیش نمی‌آید. اما به بدنتان بگوئید "با جزئی میل و اراده" بهوا بپرد و البته نخواهد پرید! سپس هماهنگی ذهن و بدن را گسترش دهید. آن وقت ملاحظه خواهید کرد که بهواپریدن هم مسیر خواهد شد".

البته آنچه او می‌گوید چندان هم نامأنوس نیست. از اوایل دهه هفتاد، مردمی که به تمرین تی‌ام مشغول بوده‌اند، مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته‌اند و نتیجه نشان داده است، مردمی که چنین تمرینی را انجام می‌دهند نسبت به مردم عادی از حافظه قویتری برخوردار بوده، بهتر می‌خوابند، تندتر می‌دوند و در مدرسه نمرات بهتری می‌گیرند، حتی خوبتر می‌بینند. در مصاحبه‌ای که با یک مربی تی‌ام داشتم، وی حتی چنین ادعا کرد که: کسانی که تی‌ام می‌کنند پوسیدگی دندانهایشان هم کمتر از بقیه مردم است. اما سئوال این بود که بهواپریدن چگونه است؟

جواب این بود که "بهواپریدن خیلی هم عجیب و غریب نیست". در

وداها (vedas)* که از کهنسالترین دست‌یافته‌های مکتوب بشری است قصه‌های بسیاری از کسانی که بهوا می‌پریدند وجود دارد. این قدرتها سابق بر این جزء نیروهای مافوق طبیعی قلمداد می‌شدند، در حالیکه اکنون از قوه‌های طبیعی انسان محسوب می‌شوند.

البته تأکید این روش و برنامه بر آن نیست که به نمایش نیروها بطور مجزا و منفک از یکدیگر بپردازد، بلکه تأکید بیشتر بر نمایش رشد سریعی است که فرد از طریق توانائیهای ویژه، بسوی وضعیت روشن‌ضمیری پیدا می‌کند، و به وسیله آن به احیای شعور در زمینه هر آنچه که ممکن باشد، می‌پردازد.

به من گفته شد که این برنامه بنام، برنامه سیدی - تی‌ام نامیده می‌شود. سیدی از لغت سانسکریت گرفته شده است که معنای فضیلت، کرامت و مقام یا نیروهای مکتوم را می‌دهد. در آئین یوگائی هشت مقام یا کرامت (سیدی) بزرگ وجود دارد که تی‌ام و احتمالاً قسمت عمده برنامه سیدی از آن نشأت گرفته شده است. بهواپریدن تنها یکی از آن کرامات می‌باشد.

به من گفته شد نباید فکر کنم که بهواپریدن، پرواز در یک مسیر طولانی است (مثل پرواز پرندگان)، بلکه آنچه تعلیم‌یافتگان برنامه تی‌ام، در حال حاضر، در هر نوبت پرواز انجام می‌دهند، تنها پروازی بطول چند متر در هوا می‌باشد. پریدن و شناوری وضعیتی است که به تدریج توسعه می‌یابد و پیشرفت می‌کند. برای مثال سیدیِ قدرت نامحدود را موردنظر قرار دهید. در آغاز که شما این سیدی را به اجرا درمی‌آورید احتمالاً احساس شور و هیجان مختصری به شما دست می‌دهد. اما هر چقدر که بر

---

*. ودا، به معنی معرفت عالی است و از قدیمی‌ترین سرودهای مذهبی بشمار می‌آید، و اعتقاد هندوان بر این است که از منشاء فیاض الهی نشأت گرفته و جزء مکتوبات نازل شده به حساب آورده می‌شود.

دفعات تمرین شما افزوده شود، قدرت بیشتری می‌یابید تا جائی که بالاخره به قدرت نامحدود و لایتناهی دست می‌یابید.

مهاراشی می‌گوید: در بدن انسان شصت و چهار مجرای روشن‌ضمیری (خردمندی) وجود دارد که سیدی‌ها (کرامات) از طریق آن کانالها و مجاری خود را آشکار می‌کنند. وقتی شما موفق شدید که تمرین‌های بخصوصی را انجام دهید سیدی‌ها سر از حالت مطلق بیرون آورده و خود را در شما به نمایش می‌گذارند.

«مجموعاً حدود هفتاد سیدی وجود دارد که ما به تمرین پاره‌ای از آنها می‌پردازیم. مهاراشی بخشی از آنها را سودمندتر از بقیه یافته است.»

از جمله مقاماتی را که مهاراشی آنها را مفیدتر دانسته موارد زیر را می‌توان نام برد: اقتدار، دوستی، دانش لایتناهی، نامرئی شدن و بهواپریدن، شایعاتی وجود دارد مبنی بر اینکه برخی از تعلیم‌یافتگان (مدیتیتورها) حتی از دیوار هم می‌گذرند.

مهاراشی اوایل سال ۱۹۶۲ با نوشتن کتاب دانش وجود و هنر زیست به ذکر و ارائه سیدی‌ها پرداخت. اما در سالهای نخستین نهضت تی‌ام، می‌بایست برای ترویج ایده تمرکز و اساس روش تفکر متعالی کارهای بسیاری انجام می‌شد، از جمله آنکه راههای ارتباطی باز گذاشته شوند تا تعلیم‌یافتگان (مدیتیتور) پیشرفته و سابقه‌دار، بتوانند تجارب خویش را در دوره‌های تربیت مربی (تی‌ام) بازگو نمایند.

آنها گفتنی‌های بسیار داشتند، از جمله آنکه پاره‌ای احساس می‌کردند که نامرئی شده‌اند، یا اینکه می‌توانستند باطن مردم را ببینند و علاوه بر آنان کسانی بودند که حتی قدرت رؤیت موجودات غیرمادی را هم داشتند. یک مربی که در حال حاضر بیرون از نهضت تی‌ام بسر می‌برد می‌گفت:

من بارها حس گازی شدن را تجربه کردم. در هر بار، نخست همه اتاق را پر کردم سپس انبساط یافتم و به روی دریای مدیترانه پراکنده شدم (و آن وقتی بود که در اسپانیا بودم) و سرانجام در همه جهان امتداد یافتم.[۱]

این تجارب البته برای دانشمندان غربی ناشناخته نیستند. بطورمثال دکتر بنسون از دانشگاه هاروارد در کتاب **پاسخ استراحت** می‌گوید که: از نظر مشاهدات شخصی، می‌توان گفت که بسیاری از مردمی که به مدت چندین هفته، ساعات متمادی از هر روز را به تمرکز (مدیتیت) می‌پردازند، زمانی می‌رسد که تمایل به توهم پیدا می‌کنند.[۲] «اما این دانشمندان برآنند که تجربه را نادیده بگیرند. فرض بر آن است که تمرکز سبب نوعی احساس فقدان می‌شود و این حالت مغز را بر آن می‌دارد که باعث به هیجان درآوردن خود در قالب تجارب سیدی گردد.

جای تردید نیست که آنچه بنام سیدی‌ها بوسیله مدیتیتورهای مجرب تی‌ام، تجربه شده، تقریباً همان سیدی‌هایی (کراماتی) هستند که در متون یوگائی کهن وصف آنان رفته است. در این جا سئوال جدئی که پیش می‌آید بدین قرار است که اگر سیدی‌ها واقعیت ندارند و نهایتاً نشانه‌هایی محض از احساس فقدان می‌باشند، پس می‌بایست بخش بسیار مهی از آئین یوگائی را زیر سئوال برد.

ماهاراشی بعنوان یک یوگی، یعنی بعنوان کسی که به تعداد زیادی از افراد پیشرفته که به تجربه سیدی واقف هستند تماس داشته است، برای اعلان حقیقت احساس نیاز کرده است. بدین منظور، او در آغاز نهضت، دو هتل قدیمی را در شهر کوچکی در سوئیس بنام سالزبورگ (Seelisberg) که مشرف به دریاچه لوسرن (Lucerne) بود خریداری نمود و

دانشگاه تحقیقات اروپائی مهاراشی را بنیاد نهاد.

هتل‌ها که کولم (Kulm) و زوننبرگ (Sonnenberg) نامیده می‌شدند به هزینه‌ای نزدیک به دو میلیون پوند بازسازی شدند و سپس با رنگهای دلخواه تی‌ام یعنی زرد و کرم، نقاشی شدند. سرانجام در آوریل ۱۹۷۵ مرو (Meru) (دانشگاه تحقیقات اروپائی مهاراشی) آماده فعالیت گردید.

در آغاز اتاقها به مدیتیتورهای پیشرفته‌ای که می‌خواستند برای مدت نسبتاً طولانی‌تری در یک فضای نیمه‌روحانی تمرین کنند اجاره داده شد. سپس در ۱۹۷٦ مهاراشی به تحقیق و پرس و جو در مورد سیدی‌ها نمود.

او تحقیقاتش را با تعداد اندکی که برای مدت بسیار طولانی مثلاً پانزده ـ بیست سال، تمرین و تمرکز کرده بودند آغاز کرد. مهاراشی تعالیمش را بر پایهٔ **سوتراهای یوگای پاتنجلی*** (The Yoga Sutras of Patanjali) گذاشت و با تمرین‌ها و یا فرمولهای ساده آغاز به کارکرد و هدف او از این تمرینها تشویق و برانگیختن سیدی‌ها به ابراز و تجلی خودشان بود. به اولین گروه سیداها** پیشاپیش گفته نشد که چه حالاتی در انتظار آنان است از آن رو بعضی از آنها وقتی به این امر پی بردند ترسیدند. یکی از آنها چنین اظهار داشت: همه چیز به سرعت، پیش از آنکه آنرا بفهمم اتفاق افتاد. داشتم مرزهایی را می‌شکستم که تا قبل از آن در زندگی خود تجربه نکرده بودم.[۳]

سیدی‌های باطنی شامل توانائیهائی از قبیل دیدن اشیاء مخفی و فنونی برای آینده‌نگری می‌شدند که چندان هم موضوع تأکید نبودند. تأکید اصلی بر روی سیدی‌های عینی بود (که قابل رؤیت بودند) خصوصاً سیدی‌هایی (مقاماتی) از قبیل بهواپری و نامرئی شدن. اینکه آدم خیال

---

*. یکی از قدیمیترین تعالیم یوگا (سوترا = سوره) که توسط پاتنجلی عنوان شده است.

**. سیدا (Siddha) شخصی که به سیدی دست یافته است (م).

کند که در هوا معلق است، خیلی کم پیش می‌آید و حال اگر انسان بتواند به هوا بپرد نشانگر آن است که امری پراهمیت در حال وقوع است.

در هر حال اگر کسی موفق به انجام عمل بهواپریدن گردد بنابه قول تمرین کنندگان تی‌ام در موقعیتی قرار گرفته که به وضعیت خردمندی تعبیر می‌گردد. تی‌ام‌کنندگان معتقدند اگر کسی به اندازه سه متر از زمین بلند شود، خردمندتر از کسی است که دو متر بهوا پریده و کسی که به اندازه یک متر بپرد، خردمندتر از کسی است که اصلاً نمی‌تواند به هوا بپرد.

از اولین گروه سیداها که تعدادشان نیز اندک بود، خواسته شد که به تعلیم تازه‌واردان بپردازند، و همینطور هم شد. در طی سال ۱۹۷۶ دستورالعمل سیدی به مدیتیتورهای پیشرفته تعلیم داده شد. دانشجویان پس از فارغ‌التحصیل شدن دو برابر سابق «بر شعورشان تسلط داشتند» زیرا آنها در طی آن دوره توانایی تسلط بر روند زمان را کسب نموده بودند.

در دسامبر ۱۹۷۶، نهصد مربی تی‌ام از سراسر دنیا، به مدت شش ماه، در مجتمع آموزشی سالزبورگ گرد آمدند تا بطور جدی تعلیم سیدی را فرا گیرند. با استناد به یکی از ارقام ارائه شده جمل درصد آنها بهوا می‌پریدند و حتی تعداد اندکی قدرت نامرئی شدن را هم کسب کرده بودند.[٤] همه آنها که ناپدید می‌شدند فوراً ظاهر می‌گردیدند و در ماه مه سال بعد، همهٔ کلاس فارغ‌التحصیل شدند.

تا آن زمان دوره کلاسها که «دوره تربیتی فرمانروای عصر خردمندی» نامیده می‌شد، تنها بر روی معلمان باز بود. دوگ هنینگ که یک شعبده‌باز بود تنها فرد غیرمربی بود که اجازه داشت در این دوره از کلاسها شرکت کند.[٥] با شروع ماه مه شکل تازه و ساده‌شده‌ای از کلاسها تحت عنوان «برنامه سیدی ـ تی‌ام» به عموم افراد عرضه شد. سیداهای جدید در گروههای تبلیغی ـ ترویجی سازمان یافتند و سپس برای اشاعه

فن تی‌ام به سراسر دنیا فرستاده شدند. از میان آنها تنها سی تیم به ایالات متحده آمریکا فرستاده شد.[۶]

دوره سیدی ـ تی‌ام در دو مرحله به عموم عرضه می‌شد. مرحله یک و مرحله دو. مرحله یک بعنوان برنامه‌ای «مقدماتی» قلمداد می‌گردید. در این مرحله افراد چهار تا هشت هفته را به منظور تثبیت آگاهی و هوشیاری خالص در پایتخت عصر خردمندی (مجتمع آموزشی سالزبورگ) می‌گذراندند.[۷] مرحله دوم شامل آموزش عملی خود سیدی‌ها بود، که برای این مرحله چهار دورهٔ دو هفته‌ای پیوسته در نظر گرفته شده بود و تمام مراحل در اقامتگاه افراد انجام می‌شد.

یک مشتری ناراضی مرحله یک بنام آقای استیفن روزمن (Stephen Rozman) رئیس دپارتمان علوم سیاسی کالج توگالو (Tougaloo College) در شهر توگالو در ایالت می‌سی‌سی‌پی بود. وی از نخستین کسانی بود که برای اولین دوره مقدماتی که در آمریکا عرضه می‌شد ثبت نام نمود. وی در پاسخ سئوال من در باره چگونگی مفاد این دوره چنین گفت:

> ما ساعات متمادی به تمرین تی‌ام (تمرکز) می‌پرداختیم. بی‌آنکه غیر از فن پرانایاما (تمرین نفس‌گیری)، تکنیک جدیدی بیاموزیم و در آنچه هم که موضوع سخنرانی مربی بود مطلب قابل توجهی یافت نمی‌شد. آنچه که بیش از همه در دورهٔ مقدماتی مرا به زحمت می‌انداخت تغییرات مداومی بود که در برنامه صورت می‌گرفت و نهایتاً اینکه مدتی انتظار کشیدیم و جوابی که آخر سر گرفتیم از این قرار بود که، بهواپری یک «سیدی پیشرفته» است، و برای یادگرفتنش می‌بایست به غیر از صرف مدت ٤ هفته بیش از دوره فعلی مبلغ ۱۵۰۰ دلار نیز اضافه پرداخت شود.

> البته نمی‌خواهم نسبت به این قضیه قضاوت شتابزده‌ای داشته باشم، چون بعضی وقتها احساس می‌کردم که من نمی‌توانم همه ابعاد این قضیه را در نظر بگیرم. البته بودند کسانی که تا آخر همهٔ دوره‌های درسی ماندند و تجاربی به مراتب مثبت‌تر از من داشتند .

آنچه علت نارضایتی آقای روزمن و ناتمام گذاشتن دوره‌اش را فراهم کرده بود توقع او برای دریافت دستورالعمل بهواپری در طول شش هفته بود.

مرحلهٔ یک، بعداً از دوره دروس خارج شد و پس از آن لزوم شش ماه تمرین تی‌ام (تمرکز) برای کسی که بخواهد به سیدی یا کرامت دست یابد، نیز از موضوعیت افتاد. در حال حاضر یک تمرکزکننده (مدیتیتور) سه ماه پس از آنکه چگونگی تمرکز کردن را فرا گرفت، از صلاحیت شرکت در دوره‌های سیدی برخوردار می‌شود. بعد از آن، مرحله دوم جایش را موقتاً با یک برنامه چهل روزه تحت عنوان برنامه شتاب گرفته عوض کرد، همهٔ این تغییر و تحولها برای آن بود که تحصیل این دوره از درسها برای مردم آسانتر گردد. سرانجام روی یک برنامه نیمه‌وقت سیدی کار شد که بر مبنای آن مردم در یک مرکز تی‌ام هفته‌ای دو شب به مدت شش هفته شرکت می‌کردند و پس از آن به مدت دو هفته در محل اقامت «سیدی پرواز» یا بهواپریدن را یاد می‌گرفتند. یک مربی که از فحوای کلام از طنز هم برداشت می‌شد گفت: «مهاراشی می‌کوشد این پرواز را برای همه میسر کند».

به زبان دیگر می‌خواست بگوید که مهاراشی نمی‌تواند چنین امری را برای همه ممکن گرداند. البته نباید فراموش کرد که بزرگترین مانع بر سر

راه صاحب کرامت شدن (سیدا شدن) مدت زمان مقرر در دوره درسها نیست بلکه بهای سنگین آن است که می‌بایست به میزان قابل توجهی از مبلغ آن کاسته شود.

قیمتها بطور کلی و کشور به کشور فرق می‌کنند. در آمریکا وقتی مرحله یک ارائه شد، بهایش هفته‌ای ۲٤۵ دلار بود که در مجموع تنها در دوره مقدماتی، بسته به شرکت متقاضی دوره چهارهفته‌ای یاهشت‌هفته‌ای، وی می‌بایست مبلغ ۹۸۰ یا ۱۹٦۰ دلار پرداخت می‌کرد. این مبلغ حدوداً رقمی معادل روزانه ۳۵ دلار می‌شد که شامل هزینه اتاق، پانسیون و هر چه را که در دستورالعمل‌ها الزاماً عرضه می‌شد، بود. هر چند که این مقدار، بهایی بیش از قیمت یک اتاق خوب در یک هتل نبود، اما مع‌الوصف گران بود.

پس از مرحله یک، نوبت به مرحله دو می‌رسید و با بهائی کمی بیشتر. بهای کل برنامه مرحله دوم (در زمانی که مشغول نوشتن این کتاب می‌باشم) حدوداً ۳۰۰۰ دلار یا برای هر دوره دوهفته‌ای، ۷۵۰ دلار می‌شود، که اگر در محل اقامت از برنامه استفاده کنید می‌توانید اول هر دو هفته ۷۵۰ دلار را بپردازید. اما اگر مشغول تحصیل در دوره شش‌هفته‌ای نیمه‌وقت باشید، می‌بایست همه ۳۰۰۰ دلار را پیشاپیش بپردازید.

در کانادا قیمتها حتی از این هم بالاتر است. در نشریه ونکوورسان از آقای باب په‌پر نقل شده است که: تنها دوره مقدماتی، حداقل مبلغی نزدیک به ۳٤۳۰ دلار کانادائی خرج برمی‌دارد[۸]. در بریتانیا مایکل هلی‌کار به نقل از نشریهٔ دیلی میرور مبلغی بالاتر از ۱۰۰۰ پوند را قید می‌کند.[۹] اگر کسی نرخهای معاوضه ارز و دست مزدها و هزینه‌های زندگی را از کشوری تا کشور دیگر مورد ملاحظه قرار دهد، قیمتها را به

اما با وجود همه این نرخها، به من گفته شد از زمانیکه در سال ۱۹۷۷ دوره دروس سیدی برای نخستین بار به جامعه عرضه شد تا کنون حدوداً ۲۰۰۰۰ نفر برای آن دوره‌ها ثبت‌نام کرده‌اند و این تعداد خیلی کمتر از حدود دو میلیون نفری است که دوره مقدماتی را گذرانیده‌اند. از نقطه نظر مالی درآمدی را که ۲۰ هزار تعلیم‌گیرنده سیدی به خزانه نهضت وارد کرده‌اند معادل با درآمدی بود که از ثبت نام چهارصدهزار تمرین‌کنندهٔ تی‌ام (مدیتیتور) به خزانه نهضت وارد شد.

عرضه کلاسها برای نخستین بار در یک جو تبلیغاتی قدرتمند صورت گرفت. تبلیغات در نشریات ویلیچ ویس (Village Voice) و مونترآل استار (Montreal Star) انجام گرفت و در متن آگهی‌ها وعده داده می‌شد که سخنرانان در بارهٔ توانایی بهواپریدن بوسیلهٔ تمرین تی‌ام به رایگان سخنرانی می‌کنند. طبق گزارش مجله نیوزویک این سخنرانی‌ها اسباب ناامیدی بسیاری از حضار را فراهم آورد. حتی در بعضی از مراکز صدای حضار بلند شد که می‌گفتند "یا نشان بده یا خفه شو"، چون در این سخنرانیها هیچ یک از رموزی که در رابطه با بهواپریدن باشد فاش نشد، و همچنین نمایشی از بهواپری نیز به اجرا درنیامد.[۱۰]

یک وکیل از اهالی بالتیمور بنام دیوید سایکز در مصاحبه‌ای با واشنگتن پست در این رابطه چنین توضیح داد: "ما نه قصد بازی سیرک داریم و نه میلی به نمایش در چنین فضائی". اما وی اظهار داشت که اگر حداکثر ده نفر و نه بیشتر، حداقل، رقمی معادل ۱۰۰۰ دلار به برنامه هدیه کنند، ما نمایش بهواپریدن را برای ایشان به اجرا درمی‌آوریم.[۱۱] به هر دلیل می‌توان قبول کرد که این پیشنهاد، خوب و منصفانه بود. چرا که آقای دیوید وریل در روزنامه لوس‌آنجلس تایمز مورخ ۲۹ نوامبر ۱۹۷۷، چنین پیشنهادی را تکرار نمود و آنرا به وضوح توضیح داد.[۱۲] بنابه گفته

آقای وریل آن ده نفر ناظر و تماشاچی می‌بایست هرکدام نفری ۱۰۰ دلار بپردازند.[۱۳]

این مبلغ برای دیدن بهواپریدن یک انسان خیلی هم زیاد نبود، بدین دلیل در ۱٦ دسامبر ۱۹۷۷، یک وکیل دعاوی در لوس‌آنجلس، به هیئت اجرائی طرح جهانی در پاسفیک پالیسادز، کالیفرنیا نامه‌ای نوشت و اعلام کرد که پول موردنظر فراهم شده است. آن مبلغ بوسیلهٔ کمیته‌ای تحت عنوان «کمیته برای تمرین راستین یوگا» جمع‌آوری گردید، این کمیته بوسیله سوامی ویشنودواناندا (Swami Vishnu Devananda) که نویسندهٔ کتب، کتاب کاملاً مصور یوگا و اذکار و تمرکز (مانتراها و مدیتیشن) می‌باشد، تأسیس گردید وی همچنین نیز بنیانگذار مراکز بین‌المللی ودانتای یوگای سیواناندا می‌باشد که مرکز اصلی جهانی آن در وال مورین (Val Morin) کوبک (کانادا) است. او خود را بعنوان یکی از برجسته‌ترین یوگی‌های جهان و نگهبان آئین منطقی و درست یوگا قلمداد می‌کند، ضمن آنکه طرز تفکرش در مورد ادعای بهواپری بوسیله تی‌ام، بسیار بدبینانه است.

شک وی نسبت به برنامه ظاهراً بحق بود، چون بغیر از دو مورد پیشنهادی که از طرف آقای سایکز و آقای وریل و مطالبی که توسط خود آقای وریل اعلام شده بود و هیچ نمایش عمومی از بهواپریدن توسط کسانی که به تمرین تی‌ام مشغول بودند به اجرا درنیامد. البته مجله تایم نوشت که ممکن است نمایش بهواپریدن به اجرا درآید. اما آن گفتار مستقیماً از ناحیه دفتر مهاراشی در سوئیس بدین ترتیب تکذیب شد که این مطالب فاقد بزرگ‌منشی است.[۱٤]

قابل ذکر است که در می ۱۹۷۷ یک نمایش بهواپری در دانشگاه بین‌المللی مهاراشی در شهر فیرفیلد (Fair Field) در ایالت ایووا انجام شد

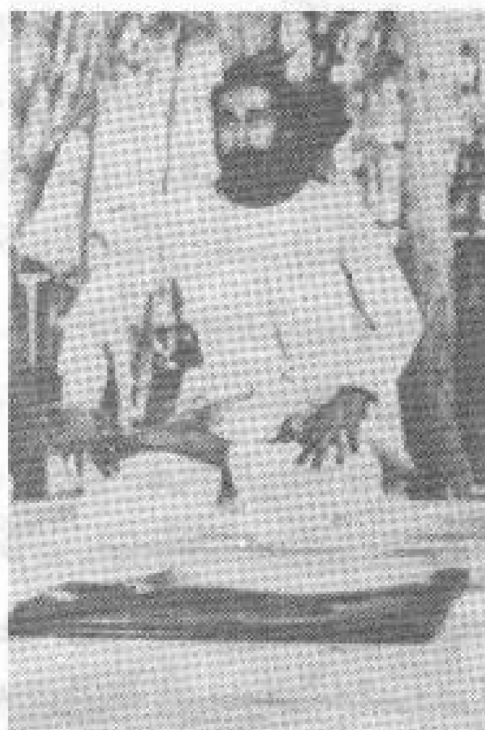
که اجرای این نمایش با اتمام اولین دورهٔ کلاسها همزمان بود. این نمایش در حضور بیست و دو نفر تماشاچی که بجز دو نفر از آنها همه از مدیتیتورها بودند، انجام شد و در آن نمایش چهار مرد جوان بهواپریدند.

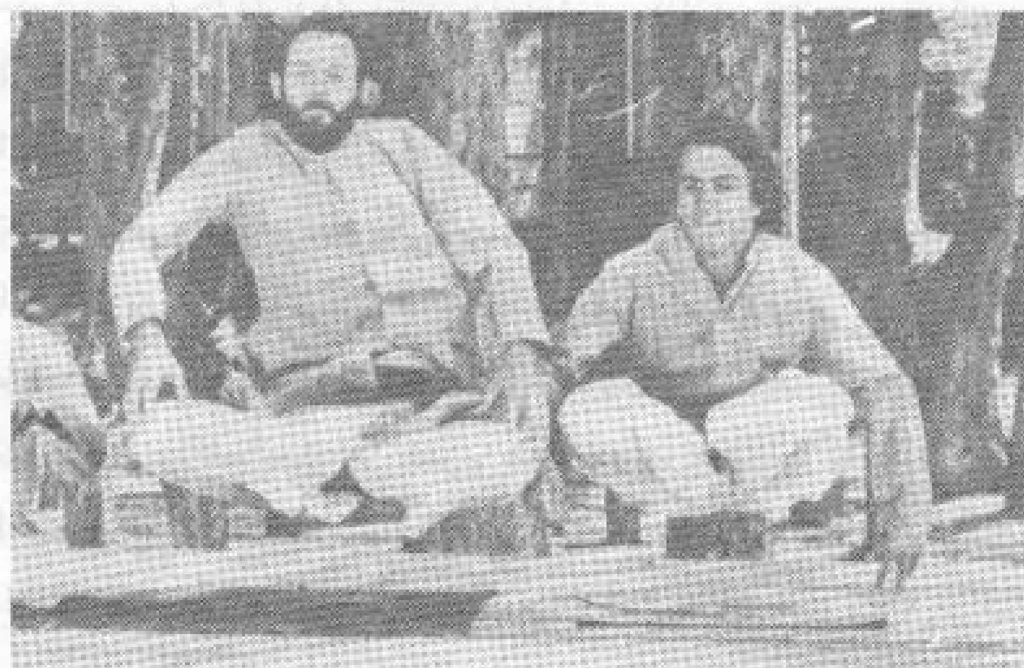
اویری هینز که یک خبرنگار است در گزارش خود می‌نویسد: "نظر مشاهده کنندگان این بود که آنچه بعنوان ورجیدن یا بالا و پائین پریدن می‌دیدند بوسیلهٔ ژیمناستهای باتجربه هم قابل اجرا می‌باشد. مسئولین آکادمی ملی ژیمناستیک، در شهر اوژن (Eugene) در ایالت اورگون ضمن انکار مطلب بالا می‌گویند قهرمانان ورزیده بهیچ وجه نمی‌توانند با چهارزانو نشستن به شیوه تی‌ام‌کنندگان در هوا بالا و پائین بروند. زیرا هیچ روشی وجود ندارد که بواسطهٔ آن بتوان به نیروی نیلوفر کامل دست یافت.[۱۵]

البته سوامی ویشنو با آخرین جمله از عبارت فوق مخالف است. او ادعا می‌کند روشی وجود دارد که به واسطه آن بتوان به نیروی نیلوفر کامل دست یافت در واقع خود او یکی از این روشها را آموزش می‌دهد.

او می‌گوید آنچه که شمابایدانجام دهید این است که، در حالت نیلوفر کامل بنشیند، مانند شکل شماره ۲، سپس روی کفلها عقب و جلو بروید. در نخستین لحظات انجام این تمرین، متوجه خواهید شد که تعادل برای شما دشوار است، اما به مرور به تعادل نیز می‌رسید. وقتی تعادل کافی برقرار شد، سعی کنید بوسیلهٔ تاب خوردن (عقب و جلو رفتن) حرکت کنید و سپس وقتی احساس کردید وقتش رسیده فوراً خودتان را از زمین بکنید. در آن صورت شما می‌توانید حدوداً سی سانتیمتر بهوا بپرید.

اگر یک عکاس بوسیله یک دوربین (با سرعت زیاد) عکس شما را بگیرد، آن عکس نشان خواهد داد که شما در هوا معلق هستید.





عکس ۲ ـ اعضاء گروه مرکز ودانتای یوگای سیواناندا در حال انجام «بهواپریدن» از طریق بکارگیری تکنیکهای ورجیدن و استفاده از فن عکاسی، گرفتن عکس در لحظه انجام عمل. چاپ عکس با کسب اجازه از مرکز فرماندهی آشرام ودانتای یوگای سیواناندا صورت گرفته است.



عکس ۳ ـ دان بارسل که در بین زمین و هوا معلق است. به نقل از آگهی تبلیغاتی که برای «سیدا مدیتیشن» ارائه شده است. با کسب اجازه از دان بارسل جهت چاپ عکس.

این فن یوگایی برای آن است که به هنگام آماده‌سازی فرد برای انجام تمرکز، نیروی کافی را به مغز برساند. اگر چه این کار از هر کسی برنمی‌آید و بیشتر یک تمرین پیشرفته محسوب می‌شود. سوامی ویشنو در کتاب **مانتراها و مدیتیشن** (اذکار و تمرکز) می‌گوید: **برخی از گروههای عرفانی** (Spiritual groups) که به مسائل روحی می‌پردازند به شاگردان دوره مقدماتی خود چنین چیزی را تعلیم می‌دهند. بهرحال این چیزی نیست که از نظر فیزیکی و روانی بی‌خطر باشد چون باعث می‌شود که **پرانا** (Prana) (نفس) در بدن سریع رفت و آمد کند، و کلاً به انجام چنین امری توصیه نمی‌شود. این امر برای کسانی که چندین سال تمرین بدنی یوگامانند آسانا (Asana) و نیز تمرینات آسانتر **پرانایاما** (حبس نفس) را انجام نداده‌اند ممکن است مشکلاتی را ایجاد نماید.[۱۶]

یکی از مشکلات ممکن است برانگیخته شدن زودرس **کوندالینی** (در خود پیچیدگی) (Kundalini) باشد. کوندالینی یک انرژی صوفیانه (عارفانه) در داخل سیستم انسانی است که اگر کاملاً و بطور صحیح برانگیخته شود بسیار مفید می‌افتد. اما اگر بطور کامل و صحیح تحریک نشود بسیار خطرناک است. اما مشکل ما کمی فرق دارد.

سوامی ویشنو در کتابش (**مانترا و مدیتیشن**) دقیقاً نمی‌گوید که منظور وی از **بعضی گروههای عرفانی** چه کسانی هستند. اما در مصاحبه‌ای که با او و شاگردانش انجام شد این موضوع به شکل روشن‌تری بیان شد. همانطور که قبلاً ذکر شد او به این موضوع که کسانی که تمرین تی‌ام را انجام می‌دهند واقعاً می‌توانند بهواپرند، شک دارد و نسبت به عکسهایی که در این مورد چاپ شده (مانند عکسهایی که در این فصل آمده است) نیز ظنین است.

اما این بدان معنی هم نیست که کلاً نسبت به بهواپریدن بدبین است.

او در کتاب مانتراها و مدیتیشن می‌گوید که «این مقامات و کرامات وجود دارند». اما در مصاحبه‌ای که بعداً با نشریه **نیوزورلد** انجام داد، اظهار داشت که، «برای انجام بعضی از کرامات مثل **بهواپریدن** می‌بایست سالها تمرینات مداوم در تنفس و رژیم غذایی داشت و از کشیدن سیگار، نوشیدن الکل و مصرف هر گونه مواد مخدر احتراز نمود».[۱۷]

اگر آنچه سوامی می‌گوید درست باشد، مسلماً هیچ کس نمی‌تواند در طول هشت هفته به هواپریدن را یاد بگیرد.

اما با کمال احترام نسبت به سوامی باید گفت که تاب خوردن و فشار برای «ورجیدن» آن تکنیکی نیست که به هنگام گرفتن عکسهای بهواپریدن به روش تی‌ام بکار رفته است. عکسهای سوامی استادانه گرفته شده‌اند اما این عکسها راز بهواپری تی‌ام را فاش نمی‌سازند.

اولاً باید گفت هر کسی که سعی در اجرا و انجام ورجیدن (Hopping) به روش سوامی داشته است، می‌داند که به اجرا درآوردن آن مستلزم تلاش فراوان بدنی است. اگر شما به عکسهایی که سوامی گرفته نگاه دقیقی بیندازید خواهید دید که ورجهندگان در حال انجام کار بسیار سختی هستند. یک قوهٔ کشش معین و در بعضی موارد یک پیچ و تاب در بدن وجود دارد که بدن آنرا از دست می‌دهد. در تمامی عکسهایی که سازمان تی‌ام چاپ کرده است بهواپرندگان تی‌ام‌کننده در یک حالت آسوده و راحت نشان داده شده‌اند و اثری از سختی و تلاش در صورتشان مشاهده نمی‌شود. نکته دیگر آنکه: هر کسی تکنیک سوامی را مورد استفاده قرار دهد باید از دستهایش برای فشار آوردن به زمین استفاه کند والا نمی‌تواند خیلی از زمین بلند شود. در عکسهائی که از سه نفر که روش سوامی را به اجرا درآورده‌اند، برداشته شده، کشیدگی دستها کاملاً نشان داده شده است. این شیوه یا حالتی است که در تمام عکسهای سوامی

مشاهده می‌شود. حال آنکه در عکسهای بهواپرندگان به روش تی‌ام دستها معمولاً جمع شده یا با لختی در دو طرف روی دو پا قرار دارند.

یک چیز دیگری که وجود دارد و خیلی، محسوس نیست اما از مصاحبهٔ بهواپرندگان و مربیان تی‌ام برمی‌آید، آن است که ظاهر آنها خیلی خالص و بی‌ریاست. ریک فیلدز به بهترین نحوی آنرا در مقاله‌ای که در مجله **عصر جدید** (New Age) نوشته، می‌آورد. او وقتی تردیدهایش را برای مربی تی‌ام نیویورک آقای جان مکی(John Macey) گفت آقای مکی جواب داد:

اما چنین چیزی هست، هست، من خودم آنجا بودم، صدها نفر در حال بهواپریدن و ناپدید شدن در آنجا حضور داشتند. تنها می‌بایست توانایی شناخت هر چیزی را با یک شعور درونی داشت. چون این شعور و خودآگاهی مطلق را از سطح بیکران هوشیاری به ابراز خود می‌پردازد.[۱۸]

البته کنار گذاشتن چنین اعتقادی برای کسی که آنرا حس کرده، کار دشواری است و نهایتاً اینکه این مردم براستی بر آن باورند که بهوا می‌پرند، چه بپرند و چه نپرند! این با ماست که تعیین کنیم که آیا اعتقاد آنان درست است یا غلط؟!

NOTES

1. Frank Kaleda, *The Shining Ones*. Privately published. Kent, Ohio, 1978. Pages not numbered.
2. Dr Herbert Benson, *The Relaxation Response*. New York: William Morrow & Co., 1975, pp. 120-121.
3. Rick Fields, 'Levitation for the Masses', *New Age*, July 1977, p. 52.
4. Jody Gaylin, 'I'm the Maharishi – Fly Me', *Psychology Today*, August 1977, pp. 29, 85.
5. Robert W. Neubert, 'Magician Doug Henning: "There Is Real Magic ..."', *New Realities*, August 1978, p. 13.
6. David Fetcho, 'New Flights of Fancy', *Spiritual Counterfeits Project Newsletter*, June 1977. Pages not numbered.
7. Michael Hellicar, 'Maharishi's Flying Circus', *The Daily Mirror*, 14 July 1977, p. 5.
8. Douglas Sagi, 'TM. "More Than A Hop Away"', *The Vancouver Sun*, 15 December 1977.
9. Michael Hellicar, op. cit.
10. Kenneth L. Woodward and Pamela Abramson, 'Maharishi Over Matter', *Newsweek*, 13 June 1977.
11. Eugene L. Meyer, 'New High From the Maharishi: Levitation From Meditation', *The Washington Post*, 6 June 1977.
12. John Dart, 'TM Ruled Religious, Banned in Schools', *The Los Angeles Times*, 29 October 1977.
13. *Ibid.*
14. 'Seer of Flying', *Time Magazine*, 8 August 1977, p. 75.
15. Aubrey B. Haines, 'Taking A Flier With TM', *The Christian Century*, 16-23 August 1978, pp. 770-771.

16. Swami Vishnu Devananda, *Mantras and Meditation*. New York: OM Lotus Publishing Company, 1978, p. 185.
17. Cherly Smith, 'Swami Denounces TM For Its "Pay Now, Fly Later" Promotion', *The News World* (New York), 11 August 1977.
18. Rick Fields, op. cit.

فصل ۲

جاذبه

دانشمندان در این باره چه می‌گویند؟ بدیهی است که دانشمندان می‌گویند بشر نمی‌تواند پرواز کند، اما این گفته از معنای زیادی برخوردار نیست. دانشمندان می‌گویند که زنبور هم نمی‌تواند پرواز کند. بنظر می‌رسید که هر گاه این مخلوقات کوچک زمین را ترک می‌کنند تمام قوانین شناخته شده ایرودینامیکی را زیرپا می‌گذارند. اما به هر حال زنبور عسل پرواز می‌کند و ظاهراً قوانینی را بکار می‌گیرد که دانشمندان چیزی در باره آنها نمی‌دانند و امکان دارد که انسان نیز بتواند چنین کاری را انجام بدهد.

اتفاق قول دانشمندان بر آن است که: در هر حال «نیرویی» تحت عنوان «ثقل یا قوه جاذبه» وجود دارد که به نحوی ما را بر روی سطح زمین

نگاه می‌دارد. آن نیرو و یا جاذبه چیست؟ سئوالی است که دانشمندان جوابی برای آن ندارند. اما آنها می‌دانند که «نیروی جاذبه» مانع از برخاستن ما از زمین می‌گردد. به عبارت دیگر شناوری یا به هواپریدن بدون وجود نیروی جاذبه نه تنها ممکن بلکه انجام آن اجتناب‌ناپذیر می‌گردد.

بنابراین قوه جاذبه براستی کلید به هواپریدن و شناوری است. اگر می‌شد نیروی جاذبه را به نحوی خنثی و یا وارونه کرد تا بجای نگه داشتن ما بر روی زمین، ما را از جا بکند و یا اگر نیروی جاذبه با یک نیرویی مخالف و یا مساوی روبرو می‌شد، در اینصورت ما شناگر می‌گشتیم. بطوری که پروفسور پرتی می‌گوید: ما عادت کرده‌ایم قوه جاذبه را به عنوان یک وجود مطلق و تغییرناپذیر در نظر بگیریم، تا جایی که کلاً و یا اندکی مخالفت با آن غیرقابل قبول بنظر می‌رسد. با این حال، پدیده‌هایی وجود دارند که در آنها جاذبه از طریق نیروهای مادی، مغلوب گردیده است. در بعضی از امراض، برای مثال، در تب عصبی به نظر می‌رسد که وزن بدن افزایش می‌یابد، اما در شرایط روحانی وجد و خلسه از میزان وزن آن کاسته می‌گردد. بنابراین ممکن است نیروهای دیگری غیر از نیروهای مادی وجود داشته باشند که بتوانند این قدرت را خنثی نمایند.[1]

سئوال این است که نیروی جاذبه چطور عمل می‌کند؟ برای اینکه بر اساس قوانین علمی بگوئیم که آیا به هوا پریدن با وجود قوه جاذبه ممکن یا ناممکن است، می‌بایست اطلاعاتی نسبت به عملکردهای درونی جاذبه داشته باشیم و این چیزی است که دانشمندان برای آن پاسخ چندانی ندارند.

البته این بدان معنی نیست که آنها تلاش نکرده‌اند بلکه مانند گفته

آرتور ادینگتون باید اذعان داشت که از زمان اسحاق نیوتون تا کنون بالغ بر دویست فرضیه جاذبه توسط بسیاری از تئوریسین‌ها عرضه شده است.[۲] یکی از پسندیده‌ترین فرضیه‌ها، فرضیه‌ای است که جاذبه را یک میدان و یا حوزه قلمداد می‌کند و یا می‌گوید جاذبه حوزه یا میدانی مانند میدان (حوزه) برق و یا مغناطیس است. اگر این تئوری درست باشد، قوه جاذبه «چیزی است» که از سطح زمین فراتر رفته و ما و هر چیز دیگری را که در اطراف ماست بطرف خود می‌کشد. پاره‌ای از نخستین دانشمندان معتقد بودند که میدان جاذبه شبکه‌ای از رشته‌های بسیار ظریف بوده که به دلیل ظرافت فراوان با چشم غیرمسلح قابل رؤیت نمی‌باشد. ولی به هنگام بلند شدن هر چیزی از سطح زمین این رشته‌ها بر روی آنها بصورت فنر، عکس‌العمل نشان می‌دهند. بطوری که اگر شما بطرف بالا حرکت کنید این تارهای نامرئی درهم شده مانند فنر شما را دوباره پائین می‌کشند. اخیراً دانشمندان بر آن شده‌اند که حوزه جاذبه را غیرمادی قلمداد نمایند، آنچه از این تصمیم برمی‌آید آنست که آنان براستی نمی‌دانند جاذبه چیست. اما برای ما مهمترین دلیلی که بر میدانی (حوزه‌ای) بودن قوه جاذبه دلالت می‌کند این است که قوه جاذبه مانند یک میدان عمل می‌کند.

از بسیاری جهات میدانها مانند انرژی تابشی عمل می‌کنند، بدین شکل که اثر و نفوذی که از خود نشان می‌دهند از سطح ریشه و مبداء میدان سرچشمه گرفته و در فضا موآج می‌شود که این حالت بسیار شبیه امواجی است که بر روی آب یک استخر به هنگام انداختن سنگی در آن پایدار می‌گردد. بطوریکه اچ ـ جی ولز در کتابش بنام **نخستین مردان به روی ماه** اشاره می‌نماید:

تقریباً کلیه مواد (اجسام) شناخته شده نسبت به پاره‌ای از

انواع انرژیهای تابشی، کدر و عایق می‌باشند. برای مثال شیشه نسبت به نور شفاف می‌باشد اما نسبت به حرارت از رسانائی بسیار کمتری برخوردار است. به همین دلیل از آن به عنوان صحفه محافظ از آتش استفاده می‌نمایند و زاج نسبت به نور رساناست اما حرارت را کاملاً نگه می‌دارد. از طرف دیگر یک محلول ید در بی‌سولفید کربن نور را کاملاً درخود نگه می‌دارد اما نسبت به گرما کاملاً رسانا می‌باشد، این محلول اگر چه آتش را از شما پنهان خواهد کرد اما اجازه می‌دهد که همه حرارت و گرمای آن به شما برسد. فلزات نه تنها نسبت به نور و حرارت عایق می‌باشند بلکه نسبت به نیروی برقی که از محلول ید و شیشه می‌گذرد (بشرطی که داخل هم نشده باشند) نیز عایق می‌باشند.[۳]

اگر چه هر چیزی، یا حداقل هر چیز شناخته‌شده‌ای، نسبت به قوه جاذبه رساناست. اما اگر قوه جاذبه یک حوزه یا میدان است پس می‌توان چنین استنباط کرد که ممکن است یک ماده یا انرژی یا چیزی وجود داشته باشد که بتواند راه را بر نفوذ نیروی جاذبه ببندد و ما را بی‌وزن سازد.

در کتاب دکتر ولز بنام نخستین مردان روی ماه دکتر کاوور یکی از شخصیتهای کتاب (Dr. Cover)، در واقع چنین جوهره و یا ماده‌ای را کشف می‌کند و آنرا بنام خودش ـ کاووریت(Cavorite)می‌خواند. با استفاده از آن ماده او یک سفینه فضائی می‌سازد و به ماه می‌رود. اما دانشمندان در زندگی واقعی موفقیت کمتری بدست آورده‌اند.

دکتر جرج گاموف در کتابی که در باره جاذبه نوشته است، اظهار می‌دارد که اگر «کاووریت» وجود داشته باشد، می‌بایست دارای یک

جرم منفی باشد. حالا یکی به نفع شما محسوب می‌شود. با حساب ریاضی هیچ چیز عبثی در بارهٔ جرم منفی وجود ندارد، اما تصور اینکه یک ماده یا جسم واقعی دارای (جرم منفی) باشد، بسیار دشوار است. بر این اساس است که دکتر گاموف می‌گوید مانع یا سپری در برابر میدان (حوزه) جاذبه وجود ندارد.[۴]

اگر یک جسم یا ماده دارای جرم منفی بود، الزاماً مانع از نفوذ قوه جاذبه نمی‌شد اما قوه جاذبه آنرا دفع می‌نمود، از اینرو بجای کشیده شدن بطرف زمین، همانطور که همه اشیاء با وجود داشتن جرم مثبت کشیده می‌شوند، ماده دارای جرم منفی می‌بایست از آن دور شود.

در حقیقت شکلی از ماده در جهان وجود دارد که همه مشخصات ماده معمولی را به شکل معکوس داراست. دانشمندان این شکل از ماده را ضدماده می‌نامند. برای مدتی گمان می‌رفت که ضدماده تمام کیفیت‌های لازمه‌را دارامی‌باشد اما در مقاله‌ای‌در نشریه ساینس،دی.سی.پیزلی به‌بیان چند معاله پراهمیت می‌پردازد که بر اساس آنها ثابت می‌کند ضد ماده درست مثل ماده تحت تأثیر قوه جاذبه قرار می‌گیرد.[۵] بنابراین حفاظ و مانع در مقابل میدان جاذبه وجود ندارد.

هنگامیکه مشغول تحقیق برای این کتاب بودم به تبلیغی در بارهٔ جزوه‌ای برخوردم که بوسیلهٔ یک انتشارات کوچک در کالیفرنیا انتشار یافته بود، این تبلیغ اندکی به حل این مشکل کمک کرد. این جزوه تکنولوژی نعلبکی فراگشتین نام دارد و نویسندهٔ آن آقای جان بیگلو از ایالت ایندیانای آمریکا می‌باشد. ناشر کتاب در تبلیغ کتاب اخطار می‌کند: اگر شما نمی‌توانید بخوانید، بهره هوشی کمی دارید یا دبیرستان را تمام نکرده‌اید این کتاب را سفارش ندهید، چون مطالعه این کتاب بسیار سنگین و مشکل است. در عین حال که بسیار جالب می‌باشد.[۶]

آقای بیگلو که مخترع یک طرح ضدجاذبه بوده معتقد است که طرح موردنظر بالقوه می‌تواند برای نیرودادن به یک سفینه فضائی مورد استفاده قرار گیرد. او همچنین مخترع سیستمهای متعددی است که بدون نیروی سوخت کارمی‌کنند. یعنی بدون استفاده از سوخت تولید انرژی می‌نمایند. وی همچنین ناشر کتابی است که در گذشته بطور پراکنده توسط انتشارات موسیقی و ضدجاذبهٔ هامینگ برد (Hummingbird) چاپ شده است. کتاب مزبور بنام مقالات فراگشتین نام دارد. آقای بیگلو مرد جالبی است و تئوری او در باره موانع جاذبه از این قرار است که جاذبه یک نیروی دوگانه می‌باشد. از نقطه نظر وی، قوه جاذبه همانقدر بر صور کیهانی تأثیر و کاربرد دارد که بر پدیده‌های مادی و قوه جاذبه دائماً بین این دو سطح از وجود در حال نوسان می‌باشد. حال آنکه هر جسم مادی که قابلیت بکار گرفته شدن بعنوان یک مانع یا حفاظ را داشته باشد تنها بر روی سطح مادی اثر می‌کند. بنابراین قوه جاذبه می‌تواند کلاً انرژی‌های مادی و جسم را بوسیله خاصیت دوگانه‌اش در اختیار داشته باشد.

تئوری **قوه جاذبه یک میدان است** همچنین امکان دیگری غیر از مورد حفاظ را فراهم می‌آورد. اگر میدانهای جاذبه قطبی باشند، همانطور که سایر میدانها هستند، پس مسئله کشش و دفع جاذبه‌ای در یکی از قطب‌ها کاهش می‌یابد.

اگر شما دو قطعه آهن‌ربا را بردارید و قطب شمال یکی را از نزدیک قطب شمال دیگری بگذارید، همدیگر را دفع می‌کنند. اما اگر قطب شمال یکی را نزدیک قطب جنوب دیگری قرار دهید، همدیگر را جذب می‌کنند. این عمل قطب‌گرایی، بطورکلی در تمام پدیده‌های میدانی مشترک می‌باشد و از آن چنین برمی‌آید که ممکن است قطبهای جاذبه‌ای نیز وجود داشته باشند.

رابرت فوروارد در مقاله‌ای در مجله ساینس دایجست در واقع براساس حقیقت فوق به توصیف یک موتور جاذبه می‌پردازد. نظر فوروارد، پس از نیروی مغناطیس برق شکل گرفت. برای ساختن یک آهن‌ربای الکتریکی شما یک قطعه آهن را برداشته، یک مفتول سیمی دور آن می‌پیچید سپس جریان برق را از سیم عبور داده و به این ترتیب یک میدان مغناطیسی ایجاد می‌نمائید. حال پیشنهاد فوروارد از این قرار است که ما برای درست کردن سیم پیچ از مفتول لوله‌ای استفاده کرده و بجای عبور جریان برق از سیم پیچ، یک جسم بسیار متراکم را بکار ببریم. این وسیله (حداقل در تئوری) یک میدان جاذبه تولید نموده و میدان موردنظر دارای یک قطب جاذبه‌ای شمالی (مثبت) و یک قطب جاذبه جنوبی (منفی) خواهد بود.[۷]

این میدان جاذبه مصنوعی، بسته به نوع جهت‌دهی ما به آن، یا ممکن است که میدان جاذبه‌ای زمین را جذب کند و یا اینکه آنرا دفع کند. بنابراین وقتی موتور خاموش است وزن مشخص دارد، اما وقتی آنرا روشن می‌کنیم با توجه به وضعیت قرارگرفتنش نسبت به زمین، بر وزنش افزوده یا از آن کاسته خواهد شد.

یک نوع از موتور جاذبه‌ای می‌تواند در آینده بعنوان دستگاه محرک فضائی مورداستفاده قرار گیرد ولی در حال حاضر کمی غیرعملی است. چنین موتوری می‌تواند ساخته شود، اما نیروی ضدجاذبه‌ای که خود ایجاد می‌نماید آنقدر کافی نخواهد بود که بتواند وزن خودش را خنثی نماید. البته موتور سبک‌تر خواهد شد، اما از زمین بلند نخواهد شد.

در حال حاضر آلترناتیو یا جایگزینی برای تئوری «جاذبه یک میدان است» وجود دارد، که آغازش با به مبارزه برخاستن با یکی از فرضیه‌های اساسی تئوری میدانی بودن جاذبه، همراه می‌باشد.

ایده تئوری «جاذبه یک میدان است» بر این دلالت دارد که قوه جاذبه یک کشش نیز می‌باشد یک چیزی از زمین که نمی‌دانیم چه چیزی است، از سطح زمین امتداد می‌یابد و ما را بطرف خود می‌کشد. البته برای ساختن این فرضیه دلیلی وجود ندارد، غیر از این که ما واقعاً بدانیم که میدان جاذبه وجود دارد، و این چیزی است که ما نمی‌دانیم. قوه جاذبه می‌تواند به سادگی، فشاری از بالا در نظر گرفته شود. با قبول کردن چنین وضعیتی ما به تئوری کشش و فشار می‌رسیم.

تئوری کشش و فشار در نزد نخستین مکانیستها از محبوبیت فراوانی برخوردار بود. مکانیستها دانشمندانی بودند که باور داشتند قوه جاذبه پدیده‌ای مادی است. در یکی از دست‌نوشته‌های اسحاق نیوتون که در سال ۱۶۷۵ نوشته شده جاذبه را نیرو یا فشار یک رگبار نزولی اتری (اثیری)، قلمداد می‌کند.[۸]

البته گمان می‌رود که اتر شکل بسیار ظریفی از ماده بوده و از کمیاب‌ترین گازهایی است که در سراسر جهان هستی وجود دارد. اگر فرضیه نیوتون درست باشد، این اتر است که مداوماً بر ما فرو می‌ریزد (مانند نزول باران) و اصطلاحاً ما را بطرف سطح زمین هل می‌دهد. برای این که این مطلب درست باشد، پاره‌ای عوامل می‌بایست سبب چنین ریزش اثیری (اتری) شوند. ما می‌بایست گمان کنیم که چیزی مانند مافوق اثیر (اتر) وجود دارد که بر اثیر می‌بارد و در نتیجه به اثیر متعالی تبدیل می‌شود، سپس اثیر متعالی بر اثیر مافوق فرو می‌ریزد و این چرخش به همین ترتیب پیش می‌رود. و این همان چیزی است که فلاسفه آنرا بازگشت ابدی (سیر لایتناهی) می‌نامند. این بازگشت ابدیْ چیز عبثی است و به همین دلیل نیوتون در سال ۱۶۷۹ تئوری کشش و فشار را بدنبال یافتن تئوری دیگری به نام «عمل در یک فاصله» رها کرد.

تئوری کشش و فشار بمدت دو قرن به همین شکل باقی بود تا این که در اواخر قرن نوزدهم فرضیه فوق به وسیله یک آمریکایی به نام سایروس تید دوباره مطرح شد، اما این بار در یک شکل اصیل و جامع ارائه گشت.

سایروس تید در سال ۱۸۳۹ در موراویا(Moravia)در ایالت نیویورک متولد شد و کارش را بعنوان یک دکتر در سیستم طب الکتریکی (Medical System Electric) شروع کرد. ضمن تحصیل در کالج طب الکتریکی، در نیویورک، وی مطالبی از تعلیمات و آموزش علمی کسب نمود و این یافته‌ها را در آزمایش‌های مستقل خود به خدمت گرفت. در سال ۱۸۶۹، با خوشنودی و رضایت شخصی ثابت کرد که «جهان هستی سراسر یک ماده واحد، محدود، متعادل، کامل و جامعی است که از یک منبع نشأت می‌گیرد.»[۹] در جمله فوق یک روحیه مذهبی کاملاً نمایان است بدین خاطر که آن یک منبع را خداوند می‌دانند.

بنابراین شگفت‌آور نیست که تید، کیف طبابتش را با منبر خطابه عوض کرد. وی پس از مدت کوتاهی چنین استنباط کرد که وی بعنوان نماینده حضرت مسیح بر روی زمین برگزیده شده است و بنابراین پس از مدت کمی وی انجمنی را تأسیس کرد که بعدها به نام اتحادیه کوری‌شان (Koreshan) نام گرفت. این انجمن کاملاً براساس عقاید تید از یک جامعه اتوپیایی مذهبی شکل گرفته بود.

تید بنیادگرایی را با علوم غیبی و تئوریهای علمی غیرارتدوکسی خودش در هم آمیخت. وی مدتی تناسخ، کیمیاگری، و کمونیسم را بخوبی «کیهان شناسی سلولی» تدریس کرد و در سال ۱۸۹۸ حاصل تدریس بصورت کتابی منتشر شد.[۶]

براساس اعتقاد تید در زمینه «کیهان‌شناسی سلولی»، جهان می‌بایست

محدود باشد. بیشتر ستاره‌شناسان اعتقاد داشتند که جهان لایتناهی و نامحدود است. اما تید معتقد بود که جهان می‌بایست مرزهای مطلق محدودی داشته باشد. البته این ایده نامعقولی نیست چون اینشتین هم سالها بعد به ترویج چنین نظریه‌ای پرداخت، هر چند که ممکن نبود اینشتین با تعبیر و تفسیر تید از نظریه فوق موافقت داشته باشد.

در کیهان شناسی سلولی جهان عبارت است از زمین، کره‌ای به قطر ۱۲۰۰۰ کیلومتر بجای زیستن بر روی بیرون کره زمین، ما بر روی (سطح) درون آن زندگی می‌کنیم و از همین روست که تئوری تید تئوری «بیرون درون» نامیده می‌شود (outside - in). براساس این نظریه خورشید تنها انعکاسی از یک چیز دیگری است، (البته این نظریه قبلاً توسط خانم بلاواتسکی Blavatsky نیز مطرح شده بود) و ستارگان انعکاساتی از هفت صفحه (دایره) جیوه‌ای (Mercurial discs) بوده که در مرکز زمین شناورند و دیگر اینکه پوسته زمین هفده لایه دارد و از این قبیل مسائل.

این تئوری پیچیده کاملاً هم غیرعلمی نیست، چون عقاید ابراز شده براساس یک سری آزمایشاتی است که تید آنها را به کمک دوستش یوجی مورو (U.G.Morrow) در سالهای ۱۸۹۶ و ۱۸۹۷ انجام داده بود. اما نکته مهم و موردعلاقه ما ایده‌ای است که تید در باره جاذبه ابراز داشت.

او می‌نویسد: "جاذبه براستی از بالا بر ما فرود می‌آید". نتیجتاً بجای اعمال کشش بر روی اشیاء تمایل به اعمال فشار دارد. نور و گرما از انواع انرژی گراویک یا جاذبه‌ای (Gravic) می‌باشند. آنچه به جاذبه معروف است چیزی نیست جز یکی از کیفیت‌های ده‌هزارگانه انرژی گراویک نزولی. انرژیهای گراویک از آنرو که کاتد (قطب منفی) می‌باشند فرومی‌آیند. انرژیهای گریزی (لویک Levic) چون آند (قطب مثبت) هستند، لذا بالا می‌روند.[۱۰]

پیش از نخستین سفر انسان به فضا، رد تئوری «بیرون ـ درون» (outside-in) به هیچوجه آسان نبود. چون همانند تئوری مرکزیت خورشیدکوپرنیک(Helicocentric Theory) درسه قرن قبل مخالف تفکر علمی ارتدوکسی بود. تئوریهای تید افرادبانفوذ فراوانی،ازجمله یک عضو سابق جامعه ستاره‌شناسان سلطنتی (Royal Astronomical Society) را تحت تأثیر قرار داد.

درست بعد از جنگ جهانی دوم بود که تئوریهای تید، یک ستاره‌شناس غیرحرفه‌ای آرژانتینی بنام آنتونیو دوران ناوارو را تحت تأثیر قرار داد و او را واداشت تا به تئوریهای او شکل تازه و جالبی بدهد. آقای ناوارو بیشتر تئوریهای تید را پذیرفت، از جمله این تئوری راکه می‌گوید: "ما بر روی زمین کروی، که ۱۲۰۰۰ کیلومتر قطر آن است زندگی می‌کنیم". اما آنچه او بر آن اصرار می‌ورزد این است که قوه جاذبه یک نیروی گریز از مرکز است، «نیروی لویک» (Levic) که از بالا بر ما فرود می‌آید. از نقطه نظر او، زمین بر حول محور خود می‌چرخد و ما بواسطه تأثیر نیروی گریز از مرکز بسوی سطح آن کشیده می‌شویم. این عقیده بسیار جذابی است. ایکاش که همین بیان توضیح درستی از جاذبه بود، اما آنچه از شهادت فضانوردان برمی‌آید، غلط بودن حساب آقای ناوارو است.[11]

با داشتن دانش کمی از فیزیک دانشگاهی ما می‌توانیم نشان بدهیم که اگر اساس نیروی جاذبه را تئوری نیروی مرکز قلمداد کنیم و قطر زمین را حدود ۸۰۰۰ مایل (۱۲۰۰۰ کیلومتر) بدانیم لذا نیرویی که قوه جاذبه لازم دارد تا به عمل درآید، معادل با چرخش زمین حدود ۷۹۳۰ متر در ثانیه (۲۶۰۰۰ فوت در ثانیه) حول محور خودش می‌باشد، که البته این چرخش کمی سریع است، چون در واقع زمین فقط ۷۴۲۴۲ متر در هر ثانیه بدور خود می‌چرخد. اگر ما آن ارقام را مورد استفاده قرار داده و فرضیه آقای

ناوارو که می‌گوید: "قوه جاذبه، گریز از مرکز است"را بکار گیریم، درمی‌یابیم که قوه جاذبه برای اینکه به همان قدرتمندی که هست باشد، زمین می‌بایست تنها ۱۸۳۰ فوت (۵۸۸ متر) قطر داشته باشد، در آن صورت همه سطح خاکی زمین (سطح داخلی) تنها سه دهم یک مایل مربع (۰/۷۷ کیلومتر مربع) می‌بود!

مسلم است که زمین بزرگتر از آن است، در واقع حتی حیاط خلوت خانهٔ من نیز از آن بزرگتر است. در این مورد بخصوص در حقیقت ما می‌توانیم تئوری علمی آقای ناوارو را به هان سیبری علمی تبعید کنیم که تئوری کشش و فشار باران اثیری و تئوری بیرون ـ درون، را قبلاً فرستاده بودیم. آیا هیچ امیدی وجود ندارد؟

خوب وجود دارد، اما برای یافتن آن شما می‌بایست براستی بر سر خود کلاه بگذارید. یک تئوری دیگر وجود دارد که من تاکنون از آن سخنی به میان نیاورده‌ام چون در حقیقت ارائه و توضیح آن اندکی دشوارتر از بقیه است. این تئوری بوسیله مردی ارائه شده است که به لحاظ هوشمندی از چنان مقام رفیعی برخوردار است که حتی اظهار اینکه او هم ممکن است اشتباه کند بنظر کفرآمیز می‌رسد. دکترهای کمبریج نامش را با هیبت می‌برند و دانشجویان دوره لیسانس دانشگاه پرینستون (Princeton) دعا می‌کردند که به پایش بیفتند. او یک آلمانی تبعیدی بنام آلبرت اینشتین بود.

تئوری اینشتین براساس اصلی بناشده بود که در قانون دوم حرکت نیوتون بکار رفته بود. تئوری واقعاً ساده‌ای است وبه همان شکل حدوداً دویست سال در مقابل جهانیان قرار داشت و هیچ کس متوجه آن نبود تا اینکه اینشتین وارد معرکه شد. البته اگر هم کسی متوجه آن شده احتمالاً نمی‌دانسته که از آن چه می‌توان ساخت.

قانون دوم حرکت نیوتون بسادگی اظهار می‌دارد که نیرو مساوی است با جرم ضربدر شتاب، با ارائه یک مثال،قضیه ساده‌تر می‌شود. بیائید قضیه سیزیف را برای مثال بررسی کنیم (افسانه‌ای یونانی ـ سیزیف محکوم شد که تخته‌سنگهایی را از پائین تپه به بالا ببرد و سپس به پائین آورد و این کار را تا آخر عمر ادامه دهد). سنگی را به بالای یک تپه می‌غلطاند، ما نمی‌دانیم که سنگینی وزن سنگ او چقدر بوده، بهمین دلیل دقیقاً از زاویه تپه و یا از ضریب اصطکاک بین سطح تپه و سنگ هم اطلاع دقیقی نداریم، اما مهم نیست. ما کاری خواهیم کرد که دانشمندان می‌کنند. اگر ما چیزی در بارهٔ ارقام نمی‌دانیم، ناچاراً از ارقام بصورت فرضی استفاده می‌کنیم.

اجازه بدهید فرض کنیم که برای غلطاندن آن سنگ به نوک کوه سیزیف می‌بایست ۱۰۰ پوند نیرو را بکار گیرد. حال برطبق دومین قانون حرکت نیوتون، اگر ما بدانیم جرم سنگ چقدر بوده، می‌توانیم دریابیم او با چه سرعتی می‌توانست آنرا از تپه بالا ببرد، قبل از این که سنگ دوباره رو به پائین بغلطد و او مجبور باشد کارش را از سر گیرد. اجازه بدهید بگویم جرم سنگ مورد نظر یک اسلاگ (معادل ۱۵ کیلوگرم) بوده است. حال بنابه قانون نیوتون صد پوند نیروی وارد شده بر جرمی معادل یک اسلاگ معنایش این است که سنگ می‌بایست در هر ثانیه شتابی معادل، صد فوت داشته باشد. با این حساب مسئله حل شد.

آنچه از مطلب فوق برمی‌آید این است که، وقتی سیزیف شروع به هل دادن سنگ کرد، سرعت سنگ، در هر ثانیه معادل صفر فوت بود، و بعد از گذشت یک ثانیه سنگ با سرعت ۱۰۰ فوت در ثانیه به بالای کوه غلطانده می‌شد. بعد از دو ثانیه سنگ دویست فوت در ثانیه غلطانده می‌شد. تعجبی ندارد که سیزیف خسته و کوفته شده باشد.

زمانی که سنگ سیزیف شروع به غلطیدن بطرف پائین کرد، همان قوانین حرکت بر عملکردش حاکم بودند. اجازه بدهید برای این مطلب مثال ساده‌تری بیاوریم. فرض کنیم سیزیف سنگ را بهمراه یک گریپ‌فروت از بالای برج پیزا (برجی تاریخی در ایتالیا) به زمین اندازد، وی این کار را بدین دلیل انجام می‌دهد تا ببیند که کدام زودتر و با چه سرعتی به زمین برخورد می‌کنند.

بطوریکه گفتم دومین قانون نیوتون در اینجا بر آنچه اتفاق می‌افتد همانطور حاکم است که وقتی سیزیف مشغول غلطاندن سنگ به نوک تپه بود. در حقیقت، هر گاه هر نوع نیرو بر هر نوع جرم اعمال شود این قانون بر آنچه اتفاق می‌افتد، اعمال می‌شود.

اما یک تفاوت وجود دارد. وقتی سیزیف در حال غلطاندن سنگ به نوک تپه بود، شتابش بستگی به جرم سنگ و نیرویی (فشاری) داشت که او بر سنگ وارد می‌کرد (به اضافه پاره‌ای عوامل دیگر که من عمداً برای ساده نگاه داشتن این مبحث نادیده انگاشته‌ام، مثل سراشیبی تپه و غیره). اگر ما فرض کنیم که جرم سنگ او معادل یک اسلاگ (معادل ۱۵ کیلوگرم) باشد، پس صدپوند نیروی وارده سبب صدفوت شتاب در ثانیه می‌گردد. نیروی بیشتر باعث شتاب بیشتر می‌گردد. در این جا جرم ثابت است. اما اگر سیزیف سنگ را می‌انداخت، به گونه‌ای که در فضا سقوط کند، در این حالت شتاب ثابت می‌بود.

قوه جاذبه باعث معادل سی و دو فوت بر مجذور ثانیه بر روی اجسام می‌شود و این اصل برای هر شئی در حال سقوط یکسان می‌باشد. این بدان معنا است که سنگ سیزیف پس از رها شدن از بالای برج پیزا، درست همان موقعی با زمین برخورد می‌کند که گریپ فروت بزمین می‌رسد، البته سیزیف هر دو را همزمان رها کرد. این حقیقت ساده اساس

تئوری جاذبه اینشتین می‌باشد. در اینجا می‌توان گفت که: **نیروی جاذبه وجود دارد اما قوه جاذبه خود یک نیرو نیست.**

یعنی جاذبه تمایلی (کششی) است که سبب می‌شود اشیاء به میزان سی و دو فوت بر مجذور ثانیه بطرف سطح زمین شتاب بگیرند و آن شتاب سبب **تولید** نیرویی می‌گردد اما خود یک نیرو **نیست.**

حال ممکن است همانند سایر عقایدی که من در اینجا موردبحث قرار داده‌ام، این یکی نیز مخالف طرز تفکری باشد که شما با آن خو گرفته‌اید. حال اجازه بدهید من قبل از اینکه ادامه بدهم روی این مطلب کمی مکث کنم. نیروی جاذبه (نیروی ثقل) بر هر چیزی، عبارت است از وزن آن چیز. بنابراین وقتی ما قانون نیوتون را بکار می‌گیریم، می‌توانیم وزن هر چیزی را به وسیلهٔ ضرب کردن میزان جرم آن (به واحد اسلاگ) در عدد سی و دو (شتاب جاذبه) بدست آوریم. بنابراین سنگ سیزیف با جرمی معادل یک اسلاگ می‌بایست وزنی حدود ۳۲ پوند داشته باشد. مسئله بهمین سادگی است. یک مرد متوسط با وزن ۱۶۰ پوند می‌بایست (۱۶۰ تقسیم بر ۳۲) ۵ اسلاگ جرم داشته باشد. معنای آن این است که وزن متناسب با جرم می‌باشد و دیگر اینکه، اجسام با جرم متفاوت دارای وزن متفاوتی نیز هستند. خوب تا اینجا حرفی نیست. اما اگر قوه جاذبه یک نیرو بود می‌بایست وزن اجسام یکی باشد، در حالیکه اینطور نیست. بلکه این **شتاب** است که در همه چیز یکسان است. از اینرو قوه جاذبه یک شتاب است.

اظهار این مطلب که قوه جاذبه یک نیرو است مثل این است که بگوئیم **نفت** انرژی است. در صورتی که نفت **تولید** انرژی می‌کند، اما انرژی **نیست.** تمایز مسئله نفت و انرژی مانند مسئله جاذبه و نیرو

حال آنچه روی می‌دهد تغییر در خصوصیت اساسی سئوال ما است. یعنی از این به بعد ما نمی‌پرسیم که چگونه ممکن است که یک نیرویی وجود داشته باشد که از سطح زمین ناشی می‌شود و این نیرو ما را به طرف زمین می‌کشاند. از این پس سئوال ما بدین شکل مطرح می‌شود که چگونه ممکن است ما با شتابی معادل ۳۲ فوت در مجذور ثانیه به طرف سطح زمین کشش داشته باشیم و دقیقاً همین تغییر در سئوال است که جواب گرفتن را برای ما میسر می‌سازد.

البته جواب آسان نیست. با استفاده از زبان علمی، اینشتین اظهار می‌دارد که سرعت یا تندی به سادگی عبارت است از مقدار مسافتی که در یک مدت معینی از زمان می‌توانیم طی کنیم. همچنین شتاب میزان تغییر در سرعت ماست. در ریاضیات، تغییر سرعت به شتاب یا تغییر شتاب به سرعت با انجام یک عمل ساده ریاضی امکان‌پذیر است. این دو نظر مانند هم نیستند، اما خیلی زیاد به هم شبیهند. این نظریه اعتقاد دارد که شتاب مانند سرعت بوسیله اندازه‌گیری زمان و مکان تعیین می‌گردد.

از این رو زمان و مکان دو مقیاس بزرگ می‌باشند. اما بنابه نظر اینشتین، این دو، قیاسهای چندان قابل اعتمادی هم نیستند. زیرا زمان و مکان بستگی به سرعت و شتاب دارند، درست مانند سرعت و شتاب که بستگی به زمان و مکان دارند.

برای درک موضوع شخص باید در حرکت توجه کامل داشته باشد، وقتی شخص بر سرعت خود می‌افزاید مکان کوتاه شده و زمان آهسته‌تر می‌گذرد. این موضوع خارج از دستگاههای اندازه‌گیری موجود بی‌معنا می‌شود. زیرا همینطور که ما بر سرعت می‌افزائیم زمان و مکان، دو عاملی که برای اندازه‌گیری سرعت بکار برده می‌شوند، شروع به تغییر می‌کنند، اما همانطور که گفتم شما باید حتماً در حال حرکت باشید تا متوجه قضیه

شوید، به همین دلیل هم است که کسی متوجه قضیه نشده بود. حداقل اینکه تا زمان اینشتین کسی به آن توجه نکرده بود. اگر شما به آهستگی حرکت کنید زمان و مکان آنقدر تغییر نمی‌کند که شما را به دردسر بیندازند، اما آنها تغییر می‌کنند. در حقیقت زمان و مکان در هر سرعتی که شما، داشته باشید تفاوت می‌کنند، سرانجام این مسئله ما را به آن جایی می‌کشاند که قضیه مرغ و تخم‌مرغ کشانده است.

فرض می‌کنیم چون وقتی ما تندتر می‌رویم فضا (مکان) شروع به کوتاهتر شدن می‌کند، یعنی تندتر رفتن، باعث کوتاه شدن می‌گردد. حال به کلمه فرض توجه کنید. من پیش از این در بارهٔ آن کلمه چه گفته‌ام؟ کلمه بسیار خطرناکی است. در حقیقت دلیلی برای این فرضیه وجود ندارد. یک نفر درست می‌تواند فرض کند که کوتاه شدن فضا (مکان) سبب افزایش سرعت می‌گردد. البته اگر شما بخواهید یک بازی کوچک فلسفی بکنید می‌توانید فرضیه‌های دیگری بسازید. شما می‌توانید فرض کنید در صورت امکان، اگر بنوعی توانایی آن را داشتید که شرایط انسانی را متعالی بگردانید و به دانایی کل (دانش لایتناهی) می‌رسیدید، می‌دیدید که کوچک شدن فضا و افزایش سرعت هر دو یکی هستند. در حقیقت سرعت بوسیله کوتاه شدن فضا (مکان) تعریف می‌شود. البته ممکن است که اینطور بنظر ما نرسد، اما اگر شما می‌توانستید چنین نقطه نظر متعالی را فرض کنید، بالاخره ممکن بود کشف کنید که این نظر، تفسیر درستی از قضیه است.

همانطوری که قبلاً گفتم، شتاب و سرعت با هم خویشاوندند. انجام یک عمل ریاضی برای تبدیل یکی به دیگری کفایت می‌کند. معنای آن این است که شرایط معین در فضا (مکان) همانگونه با شتاب یکسان می‌شوند که شرایط معین در مکان با سرعت یکسان می‌شوند. اگر ما فرض

کنیم که آن شرایط معین می‌توانند باعث شتاب شوند، در آن صورت توضیحی برای قوه جاذبه خواهیم داشت.

اینشتین باور داشت که فضای پیرامون کره زمین بنوعی پوشیده (لفاف‌دار) شده است و می‌توان آن را با معادلات پیچیده ریاضی که تنسور (Tensor)نامیده می‌شود، توصیف کرد. آنچه باعث این پوشش (لفاف) می‌شود حضور سیاره در فضا می‌باشد. فضای خالی پوشش ندارد، اما اگر چیزی در آن قرار دهیم بدلیل طبیعت خودش، خودبخود پوشیدگی (لفاف دار شدن) شروع می‌شود. این پوشش از آن نوع پوشش‌ها است که اگر ما به میزان سی و دو فوت'بر مجذور ثانیه در فضا شتاب می‌گرفتیم ما را در بر می‌گرفت. بدلیل این پوشش است که ما در فضا به میزان سی و دو فوت بر مجذور ثانیه شتاب می‌گیریم. حداقل این مطلب در سقوط ما بطرف زمین صدق می‌کند.

این بدان معناست که در سطح زمین، فضا (مکان) نسبت به صدها فوت بالاتر از سطح زمین کوتاه‌تر و آهنگ حرکت زمان کندتر است. آیا این مطلقاً غیرعادلانه نیست؟

نخندید! زیرا از نخستین بار که اینشتین این تئوری را در سال ۱۹۱۰ ارائه داد تا امروز، دانشمندان برای اینکه این تئوری را ساقط کرده و یا نفی کنند، صدها آزمایش را بر روی کاغذ (تئوریک) به اجرا درآورده‌اند ولی نتیجه در همه موارد یکسان بود، بدین لحاظ که نتیجه هر مورد ثابت می‌کرد که حق با اینشتین است.

ممکن است که این نابغه آلمانی بالاخره راز قدیم قوه ثقل (جاذبه) را حل کرده باشد. البته باید در اینجا اظهار کنم، علیرغم همه اینها چیزی وجود ندارد تا ثابت کند که بهواپری غیرممکن است. برای دانشجویان اهل ۰ ک حتی یک ارتباط مرموز (غیبی) وجود دارد. بنابر تئوری فلسفه

ودانتا(Vedanta)(که در آن بسیاری از اسرار و علوم غیبی شرقی گفته شده است) زمان و مکان (که بقول اینشتین اصول جاذبه محسوب می‌شوند) محصول ذهن بشر می‌باشند. بنابراین شاید قوه جاذبه حاصل شعور خلاق بشر باشد و شاید در شعور خلاق انسان رازی نهفته است که بواسطه آن ممکن است بشر بر همه چیز چیره شود.

NOTES

1. Quoted by H.P. Blavatsky in *Isis Unveiled*, vol. 1, p. xxiv. Los Angeles: The Theosophy Company, 1968.
2. Sir Arthur Eddington, *Space, Time, and Gravitation*. Cambridge University Press, 1966.
3. H.G. Wells, 'The First Men on the Moon', in *The Works of H.G. Wells*, vol. 6. New York: Charles Scribner, 1905.
4. George Gamow, *Gravity*. new York: Doubleday, 1962.
5. D.C. Peaslee, 'Non-existence of Gravity Shields', *Science*, 28 December 1956.
6. John Bigelow, *Frogstein's Saucer Technology*. Mokelumne Hill, California: Health Research, 1975.
7. Robert L. Forward, 'A New Gravity Field', *Science Digest*, September, 1962, pp. 73-78.
8. Betty Jo Dobbs, *The Foundations of Newton's Alchemy*. London: Cambridge University Press, 1975, p. 210.
9. Cyrus Teed, *The Cellular Cosmogony*. Estero, Florida: The Guiding Star Publishing House, 1905, reprinted by The Porcupine Press, Philadelphia, 1975. Quote taken from preface, no page numbers.
10. *Ibid.*, p. 164.
11. 'Oh, Mr. Copernicus!', *Time*, 14 July 1947.

فصل ۳

دراویش، مرتاضان (فقرا) و شعبده‌بازان

این واقعیت که علم نمی‌تواند قوه ثقل را توضیح بدهد بدان معناست که نمی‌تواند بهواپری را هم رد نماید. از این رو بهیچ عنوان نمی‌توان ادعای دانایان علوم غیبی را مبنی بر اینکه انسان می‌تواند به صرف اراده به هوا بلند شود، را غیرعلمی و نادرست خواند. این وضعیت موجب تغییر در ماهیت سؤال اصلی ما می‌شود. دیگر سؤال ما این نیست که آیا بشر می‌تواند پرواز کند؟، بلکه سؤال اینگونه تغییر می‌یابد: **آیا بشر پرواز می‌کند؟** شواهدی وجود دارد که بر اساس آن ثابت می‌شود بشر گهگاهی پرواز می‌کند.

مسلماً این امر معنایش آن نیست که هرکسی، منجمله همسایه دیوار به دیوار شما یا رئیس‌تان بتوانند پرواز کنند. البته پیشنهاد می‌کنم که از

آنها سؤال هم نکنید. اما این بدان معنا هم نیست که پرواز کردن غیر ممکن است. همانطور که ویلیام جیمز می‌گوید: یک کلاغ سفید ثابت می‌کند که همه کلاغها سیاه نیستند. و تنها با ارائه یک نمونه از انسان بهوا پرنده ثابت می‌کنیم که همه انسانها به زمین نچسبیده و اسیر آن نیستند.

مادام بلاواتسکی در کتاب **ایسیزآن ویلد** می‌نویسد که بهواپری ممکن است خودآگاه یا ناخودآگاه حاصل شود.

شعبده‌باز پیش از انجام بهواپری اعلام می‌کند که این عمل را در مدت زمان معین و تا ارتفاع معین نشان می‌دهد و بدین خاطر نیروهای پنهانی را براساس آن تنظیم می‌نماید. مرتاض هم همان کار را به کمک نیروی اراده‌اش انجام می‌دهد و غیر از مواقعی که در حالت ریاضت بسر می‌برد، حرکاتش را در کنترل کامل خود نگه میدارد. کشیش سیامی(تایلندی) نیز همین کار را انجام داد. وی در معبد مقدس و زمانی که یک شمع در دست داشت موفق به انجام این عمل شد و حدود ۱۶ متر از زمین بلند شد. وی آن چنان با اختیار و به راحتی در هوا حرکت می‌کرد و از روی یک مجسمه به روی مجسمه دیگر و از این طاقچه به آن طاقچه می‌رفت که انگار روی زمین سفت، مشغول قدم زدن است. علاوه براین، یک گروه از افسران اسکادران دریایی روسی که اخیراً مشغول کشتیرانی بدور کره زمین بودند نقل می‌کنند، برای مدتی در آبهای ژاپن قرار داشتند و به سیاحت در سرزمین‌های اطراف پرداختند، در آنجا شعبده‌بازانی را مشاهده نمودند که وسط زمین وآسمان بودند و بدون هیچ وسیلهٔ حفاظتی

از سر درختی به درخت دیگر می‌رفتند. آنها هم‌چنین شاهد شاهکارهایی مانند بالارفتن از تیر و طناب بودند. همه اینها در کتاب مردمی از دنیای دیگر که توسط کلنل اُلکات منتشر شد، ذکر شده است. نقل‌قولهایی که از کلنل یول در کتاب فوق شده‌است، جای شک و تردیدی باقی نمی‌گذارد که این وقایع واقعاً اتفاق افتاده‌اند.[۱]

در میان مردم ابتدائی که هنوز دست و پای ذهنشان بوسیلهٔ آثار تأسف آور عقل‌گرایی‌مدرن، بسته نشده‌است، بهواپری عموماً یک پدیده قابل قبولی می‌باشد. یک مُبَلغ مذهبی فرانسوی به نام دکتر ایمبرت گوربیر (Dr. Imbert Gourbeyre) گفته است که در ایالت اورگون، سرخپوستها اغلب بهوا می‌پرند. او قید می‌کند که چندین‌بار با چشم خود شاهد آن بوده که ساحران بومی حدود یک متر از زمین بلند شده و در هوا حرکت می‌کردند. و چنان به نرمی از روی نوک علفهای مرغزار می‌گذشتند که حتی سر خوشه‌های نازک خم نمی‌شد.[۲]

در بریتانیای باستان، اعتقاد عمومی برآن بود که کاهن‌ها می‌توانستند پرواز کنند و حتی مدارکی وجود دارد که ممکن نیست راز این عمل از بین رفته باشد. گفته می‌شود که در قرن سیزدهم میلادی یکنفر بنام راهب بیکن (Bacon) بین دو منار دانشگاه آکسفورد، در هوا راه رفته است. آقای دیوید بروستر در کتابش تحت عنوان **نامه‌هایی دربارهٔ جادوی طبیعی** در جهت رد این قضایا، آنرا اثراتی بر روی بینائی قلمداد می‌کند و می‌گوید، درک اینکه چطور تأثیر فوق می‌توانسته ایجاد شود، بسیار دشوار است.[۳] درست همین اظهارنظر می‌تواند دربارهٔ توضیح یا شرح مکانیکی این قضایا نیز گفته شود.

راهب بیکن در یکی از مقالاتش می‌نویسد: شاید بتوان یک وسیله‌ایی ساخت که پرواز کند، آن وسیله باید بدین شکل باشد که یکی درون آن بنشیند و به کمک بالهایی که استادانه اختراع شده، مانند پرندگان شروع به بال‌زدن کند، که‌این‌عمل موجب روشن شدن موتور می‌شود. انسان بوسیلهٔ یک ابزار به عرض سه وجب و طول سه وجب می‌تواند خودش و دیگران را از همه اسارت ها نجات دهد.[٤] اما در جای دیگر او می‌گوید خودش با وسیله مورد نظر روبرو نشده بلکه مخترع آنرا ملاقات نموده است.[٥] از این عبارت چنین بر می‌آید که ممکن است قضیه راه رفتن بین دو منار آکسفورد، برای وی از معنی و اهمیت باطنی خاصی برخوردار بوده و بدین شکل می‌خواسته موضوع را پیش خود نگه‌دارد.

امّا در مورد حکیم تبتی میلارپا موضوع فرق می‌کند یعنی اصلاً صحبتی راجع به طرح یک پدیدهٔ ماشینی در میان نیست. در کتاب جتسون کابوم (Jetsun Kahbūm) می‌خوانیم که میلارپا بعد از اینکه ساعتها روی چشم سوم یا آجنا چاکرا (Ajna Chakra) که بین دو ابرو واقع شده است تمرکز داد، توانست پرواز سیدی را یاد بگیرد. وقتی او یاد گرفت که می‌تواند پرواز کند، برفراز مزرعه همسایهٔ دوران کودکیش به پرواز در آمد. در آنجا همسایه‌اش که زارع پیری شده بود با پسرش سرگرم شخم زدن زمینی بودند. پسر زارع به محض دیدن میلارپا که بالای سرشان معلق بود، با شگفتی به پهلوی پدرش کوفت، اما پیرمرد توجهی نکرد.

پیرمرد به پسرش گفت: به چی زُل زده‌ای؟ و ادامه داد: «یک نیانج ـ تسا ـ کارگین (Nyang-Tsa-Kargyen) پسری شرور و تنبل داشت که اسمش میلا (Mila) بود: آدم گرسنه، بدجنس و شرور به هیچ دردی نمی خورد، کارت را ادامه بده».[٦]

خانم الکساندرا دیوید نیل در کتابش بنام **با صوفیان و جادوگران در**

تبت به نقل داستان مشابهی پرداخته و ضمناً به این نکته اشاره می‌کند که انجام چنین تجاربی در میان صوفیان تبتی کار غیرمعمول و دور از ذهنی نمی‌باشد.[۷]

اگر چه این قبیل کارها بین صوفیان سایر ملل نیز کار غیر متداولی نیست اما صوفیان غیر تبتی نظر خوبی نسبت به سیدی ها ندارند. یوناپیوس در کتاب زندگانی فلاسفه از فیلسوف نئوافلاطونی (Neo-platonist) یونانی بنام یامبلی کوس (Iamblichus) نقل می‌کند که او غالباً بوسیله خدمتکارانش در حال پرواز به ارتفاع حدود ۵ متر بالای زمین مشاهده می‌شد. وقتی خدمتکاران موضوع را با شاگردان وی در میان گذاشتند، شاگردان از استاد تقاضای اجرای آنرا در معرض عموم نمودند، استاد از خنده ریسه رفت و در جواب گفت: «آن کسی که شما را اینطور فریب داده، یک آدم بذله گو بوده‌است. هر چند که حقایق بگونه دیگری هستند».[۸] او بهواپری را باور داشت، چون در کتابش بنام بر روی اسرار که در مورد جادوگری در مصر نوشته شده است، در مورد برخی از تجلیات (نمایشات) روحی بخصوص مانند ظاهرشدن بصورت طویل‌تر و یا عریضتر (امتداد یافتن) و تاب آوردن در هوا هشدار می‌دهد.[۹]

این تمایل به سیدی‌ها در سراسر ادبیات عارفانه نیز یافت می‌شود. سیدی‌ها وجود دارند شکی در آن نیست ـ اما آنها نباید اشاعه داده شوند. پاتنجلی در کتاب سوتراهای یوگا می‌گوید: سیدی‌ها موانعی در برابر درک واقعی می‌باشند.[۱۰] عارفان بنام در سخنان خود روح‌گرایی (Psychism) را شدیداً مذمت می‌کنند چون روح گرایی را ترویج و پرورش نیروهای روحی و کسب قدرت فقط برای نفس قدرت می‌دانند. پیر هرات، خواجه عبدالله انصاری در یکی از نوشته‌هایش می‌گوید:

آیا می‌توانی در هوا پرواز کنی؟ اینکار را بهتر از یک

مگس نمی‌توانی انجام دهی. آیا می‌توانی روی آب راه بروی؟ اینکار را بهتر ازیک پرکاه نمی توانی انجام‌دهی. *

آلدوس هاکسلی در کتاب **فلسفه ابدیت** قصه‌ای را که در یکی از کتابهای مقدس پالی (زبان مقدس بودائیان)آمده (البته وی مشخص نمیکند که کدام دست نوشته) را مطرح می‌کند، چون داستان با بهواپری ربط دارد. او قصه را اینطور نقل می‌کند که روزی بودا در حال موعظه درباره تلخی دنیا و راه رسیدن به **نیروانا** (Nirvana) (نیروانا: آرامش جاودان، آسودگی مطلق، کمال مطلوب و خاموشی) بود که یکی از شاگردانش از راه رسید و نمایش «شاهکار شگفت‌انگیز» (این کلمات از هاکسلی است) را به اجرا درآورد و این شاهکار شگفت‌انگیز چیزی نبود، جز بهواپری. همه منتظر بودند که استادشان بودا کاری برجسته‌تر اجرا کند، اما او فقط شاگردش را سرزنش کرد و به موعظه ادامه داد.[۱۲]

بودا در کتاب **دیگانی کایا** (Dighanikaya) شرح می‌دهد که شاگردانش را از انجام سیدی باز می‌دارد، زیرا آن کارها بوسیله غیربودائیها هم قابل اجرا می‌باشند. چرا باید کسی برای اجرا کردن عمل بهوا پریدن بودائی شود؟ مگر نه اینکه خیلی از سیدها و یوگی‌ها همین کار را انجام می‌دهند؟ من شک دارم که دلیل دیگری هم وجود داشته باشد.

ما باید در نظر داشته باشیم که بودا رهبری گروه کوچک خودش را بعهده داشت، و اینکه رهبری وی بستگی به توانائی ابراز برتریش نسبت به شاگردانش داشت. از طرف دیگر بودا یک موقعیت سیاسی داشت که وی را حفظ می‌کرد و از آن نظر ممکن بود شاگردش به جرم خیانت بر علیه سلطنت محکوم شود. اگر بودا نمی‌توانست عملیات بهواپریدن را

* اگر بر آب روی خسی باشی، اگر بهوا روی مگسی باشی، دلی بدست آر تا کسی باشی.

شگفت‌انگیزتر از شاگردش ارائه دهد چاره‌ای نداشت جز اینکه توبیخش کند.

این امر در مورد یامبلی‌کوس نیز خیلی قوی ظاهر می‌شود. ما مشاهده نموده‌ایم که او وقتی برای اجرای بهواپریدن در نزد شاگردانش به میدان خوانده شد، نخواست یا نتوانست آن کار را انجام دهد و سعی کرد آنرا به شوخی برگزار کند. اما در نامه‌ای که به یکی از شاگردانش بنام پورفری (Porphyry) نوشت، شوخی‌ای در کار نبود. وی در نامه از مردمی یاد می‌کرد که بخاطر بالارفتن در هوا مشهور شده‌اند. سپس با تمسخر ادامه می‌دهد:«هر چه جوان جاهل‌تر و ضعیف‌العقل‌تر باشد خیلی آزادانه‌تر به اجرا و نمایش نیروهای الهی و مقدس می‌پردازد».[۱۲] بنابراین عدم توانایی یامبلی‌کوس در بهواپری دلیلی بر، برتری وی بود.

استادان نابغه دیگری هم بودند که با راه‌حلهای هوشمندانه‌تری ظهور کرده‌اند. برتراندراسل (Bertrand Russell) در یکی ازکتابهایش از یک زن مذهبی آمریکائی نام می‌برد که به شاگردانش گفت که توانائی آن را دارد که بروی آب راه برود. طبیعتاً بعضی‌ها تمایل به دیدن اجرای این ادعا را پیدا کردند. از آنجائیکه در محل زندگی استاد (محل ابراز ادعا) تجمع آبی وجود نداشت، لذا وی با شاگردانش در کنار دریاچه‌هایی که در آن نزدیکی قرار داشت وعده کرد. وقتی ساعت موعود فرا رسید، همه شاگردان آنجا بودند، بانو سر موقع حاضر شد و خطاب به تماشاگرانی که منتظر نمایش بزرگی از بهواپریدن یا راه رفتن بر روی آب بودند گفت: چند نفر از شما باور دارد که من می‌توانم بر روی آب راه بروم؟ وقتی همگی جواب مثبت دادند او اظهار داشت که دیگر لزومی برای انجام آن کار وجود ندارد و راهش را کشید و رفت.

بهواپری در میان عرفا و صوفیان چندان ناشناخته نیست. یک

کاتولیک رومی بنام الیور لروی که در کتاب مفصلی که درباره بهواپریدن کاتولیکها نوشته است، اظهار می‌دارد که از حدود بیست هزار نفر روحانیون و قدیسینی که درکتاب (Acta Sanctorum) **قدس‌القداس** نام برده شده‌اند، حدود ۶۰ نفر از آنان در طول زندگی‌شان درحال بهواپری دیده شده‌اند.[۱۴]

بهرحال بزرگترین شاهکار به هواپری بوسیله یک روحانی کاتولیک انجام نشده بلکه بوسیله یک عاصی پروتستان به اسم دانیل دانگلاس هوم (Daniel Dunglas Home) به اجرا در آمده‌است. سرویلیام کروکس مینویسد: «حداقل صد مورد ثبت شده از بهواپریدن آقای هوم وجود دارد.» وی در کتاب خود می‌نویسد:

این کار چهار بار در حضور من و در تاریکی اتفاق افتاد، اما من تنها به ذکر آن مواقعی خواهم پرداخت که نتیجه گیری از دلائل بوسیله حس‌بینائی تأیید می‌گردد. در سه فرصت جداگانه من او را دیدم که کاملاً از کف اتاق بالا آمده بود. البته در هر سه‌بار من کاملاً فرصت آن را داشتم که واقعه را به همانگونه و در همان لحظات که اتفاق می‌افتاد شاهد باشم.

در یکی از این موارد او به قسمت روشن اتاق رفت و بعد از اینکه به مدت یک دقیقه در سکوت ایستاد، به ما گفت که در حال بالا رفتن است. او را دیدم که آرام بالا رفته و به نرمی حرکت خود را ادامه داد و قبل از فرود ملایم، برای لحظاتی چند حدوداً ۱۵ سانتی‌متر بالاتر از کف زمین ایستاد. در یک فرصت دیگراز من دعوت شد که به نزدش بروم و او نمایش را اجرا کرد و وقتی او به

اندازه ٤٥ سانتی‌متر از زمین فاصله گرفت، برای مطمئن شدن از کارش من دستهایم را هم از زیر پایش رد کردم و هم دورش چرخاندم و نهایتاً دستهایم را از بالای سرش نیز عبور دادم.[١٥]

هند سرزمین واقعی بهواپریدن است و در هند بیش از هرجای دیگری در دنیا قصه‌های فراوانی درباره بهواپری یافت می‌شود. ارنست وود در کتابش بنام یوگا می‌نویسد: بهواپری یا بلند کردن بدن از سطح زمین و بدن را چندمتری درهوا و بالاتر از صندلی و مبل بصورت معلق نگه‌داشتن، حقیقتی است که در هند از قبول عام برخوردار است. بخاطر می‌آورم یک دفعه یوگی پیری بحالت خمیده و بمدت نیم ساعت حدوداً دومتر بالاتر از سطح زمین در یک حالت آسودگی و آرامش در محوطهٔ روبازی، به هوا رفته بود و تماشاچیان براحتی اجازه داشتند که در فضای مابین زمین و او میله و یا چوب را بچرخانند.[١٦]

چنین نقل می‌کنند که در قرن سوم میلادی یک بودائی بنام شاهزاده ماهندرا(Prince Mahendra)به همراه شاگردانش به سیلان (Ceylon) پرواز کرده و نوک قله کوه میسا فرود آمده‌است. اما این موضوع اندکی تخیلی بنظر می‌رسد. امّا قابل قبول‌تر و باورکردنی‌تر داستانی است که بوسیله آپولونیوس از تیانا و شاگردش دامیس (Damis) نقل می‌شود.

این داستان از کتاب زندگی آپولونیوس از تیانا نقل شده است. این کتاب توسط فیلوستراتوس و براساس خاطرات دامیس نوشته شده‌است. در داستان آمده است که او و استادش آپولونیوس در قرن اول میلادی به هند سفرکرده و در آنجابرهمنان هندی را دیده‌اند که به اندازهٔ یک متر بالاتر از سطح زمین در پرواز بوده‌اند. اینگونه که دامیس به نقل داستان

پرداخته است، ظاهراً نه دامیس در آن مطلب غیرعادی دیده و نه ظاهراً برهمنان آن را غیرعادی تلقی می‌نموده‌اند. بنا به گفته فیلوستراتوس: «آنها تنها برای اینکه یک نمایش حیرت‌آور را به اجرا درآورده باشند بهوا پریده‌اند». در نزد آنان بهواپریدن تنهایک عمل کوچک عبادی نشأت گرفته از دینداری آنان بوده که نسبت به خدای خورشید انجام می‌گرفته است.[۱۷]

کلنل یول در نوشته‌ایی از برادر روحانی ریکولد چنین نقل می‌کند که «افراد شاخصی وجود دارند که تاتارها بیش از هر کس دیگری در دنیا بدانان افتخار می‌کنند. آنان که نوعی از روحانیون بتکده‌ها و از سرزمین هند می‌باشند بنام باکسیتایی (بمعنی بخشش) مشهورند و از خردمندی عمیق، رفتاری سالم و اخلاقی پولادین برخوردارند. آنها عموماً از هنرهای جادوئی مطلع بوده و به کمک و مشورت نیروهای پنهانی (ملائک، جنیان) وابسته بوده و توانائی اجرای تردستی‌های بسیاری را دارند. همچنین توانائی پیش بینی وقوع بعضی از حوادث آینده را نیز دارا می‌باشند. برای مثال از یکی از بلند مرتبه‌گان آنها خواسته شد که پرواز کند. حقیقت این است که پرواز نکرد اما بدون اینکه پایش باکف زمین تماس بگیرد در هوا و در نزدیکی سطح زمین به قدم زدن پرداخت و وقتی به نمایش حالت نشستن پرداخت، در واقع در هوا نشست، بدون اینکه هیچ چیز یا سطح اتکائی در دور و برش قرار داشته باشد».[۱۸]

چیزی مشابه مطلب بالا بوسیله فرانسیس والنتین (Francis Valentyn) نیز گزارش شده است. او می‌گوید که:

مردی سه تا عصا را مثل سه پایه کنار هم قرار داده و روی آن نشست. پس از آن عصای اول بعد عصای دوم و

بحالت نشسته در هوا باقی ماند. علاه بر آن من با دو دوست که با چشم خودشان ناظر این نمایش در هوا نشستن بوده اند صحبت کردم، یکی از آنها که زیاد هم به چشم خودش اعتماد نداشت و چنین چیزی را باور نمی‌کرد می‌گفت شاید عصایی هم بصورتی زیر مرد قرار داشته که رؤیت آن بسیار مشکل بوده‌است، اما بالاخره او نه چنین عصایی را در زیر مرد دید و حتی نتوانست آنرا احساس کند. با این وجود من فقط توانستم بگویم که نمی‌توانم آنرا باور کنم، زیرا این مسئله کاملاً مخالف عقل است.[۱۹]

مخالف عقل، نه مخالف حس، چون دیگران هم بخوبی وقوع چنین نمایشی یده‌اند.

پروفسور کیلار می‌نویسد در سال ۱۸۷۸ در بالمورال (Balmoral) وقتی به حضور ملکه ویکتوریا رسیدم از من سؤال شد که آیا می‌توانم در اجرای نمایش بهوا پریدن که افسران علیاحضرت ملکه در شمال هندوستان مشاهده کرده و در نامه‌هایی که برای خانواده‌های خود نوشته‌اند به توصیف آن پرداخته‌اند، به رقابت بپردازم.

جواب من این‌بود که با یک وسیلهٔ ماشینی کاملاً مناسب من می‌توانم تردستی بهواپریدن را به نحوی ایجاد کنم که تصور شود مانند شعبده‌بازان توانسته‌ام بر قوه جاذبه فائق آیم. امّا در حقیقت انجام کار به تعلیق در آوردنِ عکس‌العملِ نیرویِ جاذبه قدرتی است که ماورای توانایی من می‌باشد. برای اثبات وجود کنجکاوی جهانی که در مورد این پدیده حیرت‌آور ابراز می‌شود، می‌توانم به‌این

نکته اشاره کنم که وقتی من در شهر ماندالی (Mandalay) ازکشور برمه بودم، شاه برمه، و نیز وقتی درمحلّی بنام تیاترو دُم پدرو سکوند(Teatro Dom Pedro Secundo)واقع در ریو بودم، دُم پدرو مقدس، درخواست مشابهی برای اجرای نمایش بهواپری از من داشتند، که من نیز همان جواب را به آنان دادم.

وقتی شاهزاده ولز در زمستان سال ٦ ـ ١٨٧٥ سرگرم بازدید از کلکته بود، من شاهد اجرای یک نمایش حیرت‌آور به هواپری در حضور شاهزاده و پنجاه هزار تماشاچی بودم. محل برگزاری نمایش میدان یا پلازای بزرگ کلکته بود، در آنجا مرتاض و درویش پیری که سرآمد تردستان زمانه بود کارش را در محوطه سرباز میدان در برابر چشمان ٥٠ هزار تماشاچی انجام می‌داد. دور و بر او در جایگاهها و زیر و روی ایوان خانه همسایه‌ها، شاهزادگان محلی و بیگم‌ها (Begums) به ترتیب جمع شده‌بودند و با چنان شکوهی در لباسهای ابریشم و جواهرات خود جلوه می‌کردند که چشم ما غربی‌ها کمتر بدیدن آن عادت دارد.

درویش بعد از سلام به شاهزاده سه شمشیر را که دارای دسته‌هایی با میله‌های عرضی مستقیم بودند، برداشت و هر یک را از، دسته به اندازه ١٥ سانتی‌متر در خاک فرو کرد. البته من بعداً متوجه شدم که نک شمشیر بسیار تیز بودند. پس از آن مرتاض جوانتری که ریش سیاه دو شاخ مدل انگلیس داشت (اگر چه اصل این مدل هندی است ولی ما

آن را انگلیسی می‌نامیم)، ظاهر شد و او بااشاره استاد پیرش روی زمین بطور صاف دراز کشید بطوریکه پاهایش جفت شد و دستهایش به پهلو چسبید، و پس از آنکه استاد پیرش دست خود را یکی دوبار از روی او گذراند مرد جوان چنان بی‌حرکت و سخت شد که انگار خشک شده و مرده‌است. در این میان مرتاض سومی از راه رسید و پاهای جفت شده مرد خوابیده را گرفت و با کمک استاد پیرش که سر مرد را در دست داشت بدن سخت و خشک او را بلند کردند و روی نوک تیز شمشیرها گذاشتند و شمشیرها بدون آنکه در گوشت بدن نفوذ کننده آنرا نگه داشتند. نوک یکی از شمشیرها درست زیر گردن مرد بود، دومی بین شانه‌هایش و سومی در انتهای ستون مهره‌هایش قرار گرفت، حال آنکه در زیر پاهای وی چیزی قرار نداشت. بعد از اینکه بدن روی نوک تیز شمشیرها قرار داده شد مرتاض سوم از صحنه خارج شد و درویش پیر که اندکی دورتر ایستاده بود برگشت و دوباره به جمعیت حاضر سلام کرد.

بدن نه تنها به چپ و راست کج نشده بلکه انگار با یک محاسبه دقیق ریاضی متعادل شده بود. سپس استاد پیر خنجری برداشت و با آن خاک اطراف دسته نخستین شمشیر را آنقدر کند که شمشیر کاملاً شل شد و پس از آنکه شمشیر را از خاک بیرون آورد آنرا با اندکی تقلا در بین کمربندش قرار داد البته بدن همانطور بحالت اولیه خود باقی بود، دومین و سومین شمشیر هم به همان ترتیب

از خاک بیرون آورده شد، اما بدن به همان حالت افقی خود باقی ماند. بدن درویش جوان در روز روشن و در برابر چشمان هزاران تماشاچی حدود ٦٠ سانتی‌متر بالاتر از زمین بدون هیچ نقطهٔ تماس و یا اتکایی قابل رؤیت در حالت تعادل باقی مانده‌بود. زمزمهٔ تحسین آمیزی از کل جمعیت برخاست. استاد پیر پس از سلام کوتاهی به شاهزاده، دستیارش را فرا خواند و بدن معلق را از جایگاه هوائیش برداشت و دوباره آنرا بر روی زمین قرار داد، و استاد دست خود را چندبار بر روی بدن بی‌جان جوان عبور داد، سپس جوان بیروح به حالت اول خود بازگشت.[۲۰]

یکی از معمولی‌ترین گزارشاتی که در مورد بهواپریدن از نوع هندی آن مطرح شده‌است، فن طناب هندی است، که شامل اجرای بهواپری به همراه سایر نمایش‌ها می‌باشد و حتی بسیار حیرت‌آورتر از بقیه نمایشات است. توضیحات زیر توسط ادوارد ملتون (Edward Melton) نقل شده است. او یک جهانگرد انگلیسي هلندی بوده که اجرای این فن را بوسیلهٔ شعبده‌بازان چینی در باتاویا (Batavia) در حدود سال ١٦٧٠ مشاهده نموده‌است:

من چیزی را نقل می‌کنم که ماورای همه باورهاست و اگر این نمایش بغیر از چشمان من توسط هزاران، نفر دیگر مشاهده نشده بود من بندرت جرأت در میان گذاشتن آنرا با شما پیدا می‌کردم. یکی از افراد گروه (شعبده‌باز) یک توپ طناب را برداشت، یک سر آن را در دستش گرفت و سر دیگر را با چنان نیرویی به هوا پرتاب کرد که از قوهٔ

بینایی و حوزه دید ما خارج شد. پس از آن شعبده‌باز به چالاکی غیرقابل وصفی از طناب بالا رفت. آنقدر بالا رفت که دیگر دیده نشد. من غرق تعجب ایستاده بودم و بشدت نگاه می‌کردم بی‌آنکه بدانم بعدش چه اتفاقی می‌افتد. ناگهان فقط یک پا در حالیکه در هوا می غلطید بطرف زمین آمد و یکی از شعبده‌بازان فوراً پرید و پا را گرفت و در یک سبد انداخت، لحظه‌ای بعد یک دست پائین آمد و بدنبالش پای دیگر نیز فرود آمد. طولی نکشید که همه اعضای بدن بهمان شرح پدیدار شدند و بوسیلهٔ شعبده‌باز در سبد انداخته شدند. آخرین عضوی که غلتان پایین آمد «سر» بود و شعبده‌باز، پیش از آنکه سر با زمین تماس پیدا کند آنرا از هوا گرفت و در کنار بقیه اعضا قرار داد و سپس سبد را وارونه کرد. آنگاه در برابر چشم هزاران نفر، همه اعضا بطرف هم خزیدند و در مدت کوتاهی تشکیل بدن یک مرد کامل را دادند. مرد ایستاد و بدون هیچ مشکلی درست مثل اول به راه رفتن پرداخت! هیچگاه در زندگی خود تا این اندازه شگفت‌زده نشده بودم... واقعاً نمی‌توانم باور کنم که چنین چیزهایی با مفاهیم و ابزار طبیعی قابل اجرا باشد.[۲۱]

مادام بلاواتسکی در کتاب ایسیزآن ویلد[۲۲] می‌نویسد: صدهانفر از جهانگردان تا بحال ادعا کرده‌اند که مرتاضانی را درحال انجام عملیات بهواپری دیده‌اند ولی همه آنها بعنوان دروغگو یا خیال پرداز قلمداد شده‌اند جیمز.وب در کتاب زیرزمین اسرارآمیز بعد از اینکه به تفصیل، به

ذکر داستانهایی در مورد بهواپریدن می‌پردازد می‌نویسد: «دلیلی وجود ندارد که در مورد **وقوع عملیات بهواپریدن که مستقیماً با چشم دیده شده** سک کرد، اما امکان آن هم وجود دارد که گزارشهایی نیز از چنین پدیده‌ای در مواقعی داده شده که وضعیت شدیداً هیجانی بر فرد یا جمع غلبه یافته‌است. برای مثال در سال ۱۸۹۸ یکی از نجات یافته‌گان کشتی متلاشی شده نیوفاندلند (New foundland) چند دقیقه قبل از اینکه کشتی در آب فرو رود، یک دومینیک فرانسوی (راهب و واعظ وابسته به فرقه سنت دومینیک) که از سرنشینان کشتی بود را در حال بهواپری می‌بینند.»[۲۳]

اگر ما بخواهیم براساس وقایع تاریخی در مورد امکان یا عدم‌امکان انجام چنین پدیده‌ای تصمیم بگیریم، می‌بایست به رده‌بندی این وقایع بپردازیم. شیوه‌های متعددی وجود دارد که به بهواپری شباهت دارد، همچنین تجربیات واقعی شعبده‌بازئی نیز وجود دارند که ممکن است با بهواپری اشتباه گرفته شوند. من آنها را در شمار داستانهای بهواپری نمی‌آورم، زیرا آنها کاملاً آنطوری نیستند که بنظر می‌رسند. فن طناب هندی یکی از آنهاست. دکتر ایندیریجا پوهاریش از دکتر رودلف فون اوربان (Rudolph Von Urban) در کتاب **مافوق تله‌پاتی** نام می‌برد، و می‌نویسد که وی نه تنها آنچه را که ادوارد ملتون بعنوان فن طناب هندی توصیف نموده ـ دیده، بلکه از آن فیلم هم تهیه کرده‌است. البته جزئیات نمایش مورد توافق همه می‌باشد، بدین شکل که طنابی وجود دارد که به هوا پرتاب شده ـ یکی از آن بالا رفته و بدن وی پس از مدتی قطعه، قطعه شده فرود آمده و غیره. اما فیلم، اندکی با آنچه ادوارد ملتون نقل می‌کند متفاوت است. در فیلم موردنظر دو نفر در صحنه حضور دارند، آنها طناب

را بهوا پرتاب می‌کنند و برای اجرای مابقی «نمایش» همانجا می‌مانند. مرتاضان با استفاده از تکنیکهای اسرارآمیز شناخته شده که استادی در آنها خیلی خیلی مشکل می‌باشد، به هیپنوتیزم و به خواب‌کردن تمام تماشاچیان دست زده‌اند.[۲۴]

آگه‌ناندا بهاراتی (Aghenanda Baharati) در مقاله‌ای تحت عنوان **محیط زیست ماورای احساس** به نقل داستان مشابهی می‌پردازد، در ابتدای دهه پنجاه (۱۹۵۰) خبردار می‌شود که در محلهٔ آلمور (Almore) از توابع همیمالیا مرتاضی زندگی می‌کند که برای هر کس که مایل باشد، نمایش بهواپری را به اجرا در می‌آورد. حدود پنجاه نفری از جمله آقای بهاراتی جمع می‌شوند و همه با هم به خواندن سرود کیرتان (Kirtan) می‌پردازند. در حالیکه عود می‌سوخت و نور مهتاب همه محوطه را غرق در روشنائی کرده بود، مرتاض بعضی از تمرینهای معین یوگائی را به اجرا در می‌آورد، و در ساعت شش صبح روز بعد جمعیت شاد و راضی از آنچه مشاهده نموده‌اند، پراکنده می‌شوند. اما آقای بهاراتی اظهار می‌دارد که هیچ چیز ندیده‌است. وقتی سر صحبت را با پاره‌ای از تماشاگران باز می‌کند، با شگفتی در می‌یابد که بسیاری از آنها دیده‌اند که مرتاض به اندازه حداقل سه متر در هوا برخاسته‌است. نام مرتاض مورد نظر جیرام بابا (Jairam Baba) بود که برای نمایشات بهواپریدن در منطقه از شهرت فراوانی برخوردار شده بود.[۲۵]

آنچه مسلم است این است که هرکس بتواند یک جمعیت یک پارچه را در کمال خشنودی و رضایت هیپنوتیزم نماید (حتی اگر هیپنوتیزم کرده باشد) می‌بایست دارای نیروی اسرارآمیزی باشد. حتی اگر ضرورتاً هم بهوا نپریده باشد. اما راه دیگری مانند بهواپری وجود دارد که یادگرفتنش آسانتر و انجامش عملی می‌باشد. من آنرا بهواپری با عصا می‌نامم، زیرا

همیشه یک عصا بگونه‌ای در این نمایش بکار برده می‌شود. یک نمونه مشهور آن را در کتاب جاکُلیوت که دربارهٔ اسرارگرائی هندی نوشته است، می‌توان یافت. در این کتاب از مرتاضی به نام کوماراس وامی (Coomaraswamy)نام برده می‌شود.

عصای چوبی آهنینی را که از سیلان آورده بودم برداشته و با سنگینی به آن تکیه داد. دست راستش را روی دسته عصا قرار داد. در آن حال چشمانش به زمین دوخته شده بود، سپس مبادرت به اداء افسونگری‌های لازمه نمود.

با یک دست به عصا تکیه داد و بتدریج حدود ۶۰ سانتی‌متر از زمین فاصله گرفت و در هوا بلند شد و در حالیکه پاهایش چهار زانو زیرش بود و بدون اینکه تغییری در حالت خود بدهد به همان وضعیت ماند. در آن لحظه او شباهت زیادی به مجسمه برنزی بودا، که توریستها از خاور دور سوغات می‌آوردند پیدا کرده بود.[۲۶]

داستانی مشابه قصه بالا در نشریه **تاتوا بودهینی پاتریکا** (Tatwabodhini Patrika) در ماه مارس ۱۸٤۷ به چاپ رسید که ترجمه آن در نشریهٔ تئوصوفیست در ماه آگوست سال ۱۸۸۲ به چاپ رسید.

چند سال پیش یک یوگی اهل دیکان(Deccan)بنام سیشال در شهر مَدرس در حالی که تعداد زیادی هندو و انگلیسی به تماشای وی پرداخته‌بودند، هنگامی که مشغول اجرای آسانا (Asana نرمش‌های یوگائی) بود بهوا رفت و بین زمین و آسمان نشست. عکس یوگی در حالت نشسته و سایر ویژگیهای مربوط به آن را می‌توان در صفحه ۲۸ مجله

ساتردی (Saturday Magazine) پیدا کرد. یوگی همه‌بدنش را در یک حالت آرامش محض در هوا نگه‌داشت و تنها دست راستش به نرمی پوست گوزنی را که لوله شده و به صورت طوماری در آمده است را لمس کرد. این طومار به یک میله برنجی متصل بود و بسختی در داخل یک صفحه چوبی که چهار پایه دارد، فرو رفته بود. در این حالت یوگی عادت داشت جاپا (Japa) را با چشم نیمه بسته به اجرا در آورد. و هنگام صعود به جایگاه هوائیش و همچنین به هنگام فرود آمدن از آن، شاگردانش معمولاً او را با یک پتو می‌پوشاندند.[۲۷]

در ژوئن ۱۹۳۶ نشریه ایلاستریتد لندن نیوز دست به انتشار تصاویر واقعی از یک شعبده‌بازی زد، که در یکی از مزارع چای هند به اجرا درآمده بود. یوگی مورد نظر سوبایا پولاوار (Subbayah Pullavar) بود و عکاسی که عکس او را گرفته بود یک چایکار انگلیسی بنام پی تی پلانکت (P.T. Plunkett) بود در این مورد هم نه تنها یک عصا دخالت داشت، بلکه یوگی قبل و بعد از بهواپریدن با یک پتو پوشانده شد.[۲۸]

حال نمی توانم بگویم که هیچ یک از یوگیها واقعاً بهوا نپریده‌اند. همه آنها ممکن است بهواپریده باشند. اما سیشال بعدها نه بجای یک اسرارگرا بلکه بعنوان یک شعبده‌باز شناخته شد و وی به اجرای فن بهواپری هندی می‌پرداخت، که این روش هم توسط یک میله انجام می‌گرفت.[۲۹]

باری، راز فن بهواپری هندی بوسیله لینگ لائو لائورو (Ling Lau Lauro) که یک شعبده‌باز شرقی بود، برای اولین‌بار در سال ۱۸۲۶ به اروپا آورده شد. لینگ لائولائورو ترجیح می‌دهد که یک عصای

خیزران را بکار گیرد و همانطور که راوکلیف مشاهده نموده، «نتیجهٔ کارش بسیار شگرف بوده‌است».

راوکلیف می‌نویسد: «راز فن از این قرار بود که او در داخل چوب خیزران یک میله آهنی که در بالای آن یک خمیدگی به اندازه یک زاویهٔ قائمه (۹۰ درجه) داشت قرار می‌داد. چسبیده به این قطعه آهن دو تکه هلالی مانند، فلزی کوچک قرار داشت تا بدن شعبده‌باز را نگه دارد. تکیه گاه فلزی و میله آهنی افقی بوسیله لباس و آستینهای گشاد شعبده‌باز پنهان می‌شدند».[۳۰]

سیشال از یک چهارپایه استفاده می‌کرد، و اما در بیشتر موارد یک سر قطعه فلزی داخل خیزران در سوراخی که قبلاً در زمین کنده شده بود و از چشم تماشاگران نیز مخفی بود نصب می‌شد. از آنجائی که انجام پاره‌ای از تدارکات مقدماتی ضروری بوده، نمایش مورد نظر همه جادر هر زمان و یا همیشه در هر مکانی قابل اجرا نبوده است. البتّه انجام آن خیلی هم دشوار نبود. بسیاری از مسافران آنرا دیده‌اند. همچنین روبرت هودین (Robert Houdin) که در سال ۱۸۴۹ پسرش را در یک صحنه نمایش در پاریس به هوا پراند از این تکنیک استفاده کرد.

دسته سوم این فنون، روشی است که در هند خیلی شناخته شده نیست ولی در اروپا بیشتر معروف است، از این نوع می‌توان به ذکر این مطلب از کتاب پرابانداسینتامانی پرداخت: گفته می‌شود که یوگی بزرگ ناگارجونا (Nagarjuna) (سیدی) پرواز را از یک اکسیر بخصوصی که خود ساخته است کسب نموده است.[۳۱] در اروپا این اکسیرها بعنوان «روغن پرواز» شهرت داشت و نقش عمده‌ای را در جادوگری قرون وسطی بازی می‌کرد.

پاول گریلاند (Paul Grilland) در کتابی که در سال ۱۵۳۳ بنام درباره جادوگری منتشر نموده از دادگاهی که هفت سال پیش به منظور محاکمه

یک زن جادوگر در رُم تشکیل شده بود سخنی به میان آورده و ضمناً اظهار می‌دارد که زن از آنرو متهم شناخته شده بود که عمل بهواپریدن را انجام داده‌است. در دادگاه چنین اظهار شد و زن هم این مطلب را رد نکرد، که پروازهای او همیشه زمانی شروع می‌شده که روغن جادوئی مخصوصی را به تنش مالیده است.[۳۲] در کتاب **جادوگری مقدس جادوگر آبراملین آبراهام یهودی** از یک تجربهٔ شخصی به کمک روغن پرواز سخن می‌گوید:

در لینتس (Lintz) با زن جوانی کار می‌کردم. یک روز غروب او از من دعوت کرد که همراهش بروم، او به من اطمینان داد که بدون هیچ خطری مرا بجائی خواهد برد که مشتاقانه در آرزوی ملاقاتش می‌باشم. به خود اجازه دادم که با قولهای زن جوان خود را متقاعد سازم و حرفش را قبول کنم. سپس به پیشنهاد او روغنی را به نقاط نبض‌های دست و پایم مالیدم، خود او هم همین کار را انجام داد. در آغاز اینطور بنظرم رسید که در هوا درست همانجا که دلم می‌خواست، در حال پروازم در حالی که من قبلاً اسم جائی را که در آرزویش بودم، به زن جوان نگفته بودم.

من در سکوت از روی مکان مورد نظر گذشتم، گذشته از اینکه در یک حالت با شکوه از حیث مرتبه و احترام به سر می‌بردم. بعد از مدتی احساس کردم زمان درازی است در آن حالت بوده‌ام، حال وقت بیداری رسیده‌است. در آغاز مثل آدم کسلی که از خواب عمیقی بیدار شده، نه تنها سرم درد می‌کرد، که شدیداً دلم هم گرفته بود. چشمم را باز کردم دیدم زن جوان پهلویم نشسته است. پس از مدتی آنچه را که دیده‌بود برایم برشمرد، اما آنچه که من دیده

بودم کاملاً متفاوت بود. به هر حال خیلی شگفت زده بودم، زیرا بنظرم، من واقعاً آنجا بودم، حتی جسم من هم آنجا بود. و بطور واقعی هر چه را اتفاق می‌افتاد، می‌دیدم. باری ازاو خواستم که یک روز به تنهائی به مکان مورد نظر برود و از دوستی که لااقل به اندازه ۱۰۰۰ کیلومتر از من فاصله داشت خبر بیاورد. او قول داد که ظرف یک ساعت اینکار را انجام دهد. او همان روغن جادوئی را به همان شیوه سابق به تنش مالید و برخلاف انتظار که فکر می‌کردم، همین الان به پرواز در می‌آید بروی زمین افتاد و به مدت سه ساعت همانجا باقی ماند، بطوری که انگار مرده‌است و حتی داشتم احساس می‌کردم که وی واقعاً مرده‌است. بالاخره مثل کسی که در حال بیدار شدن می‌باشد، شروع به تکان خوردن کرد و راست نشست و با خشنودی فراوانی برای من در مورد سفرش به صحبت پرداخت. او اظهار کرد به همان مکان مورد نظر رفته و دوستم را یافته‌است، اما آنچه مرا واداشت که فکر کنم حرفهای زن یک رؤیای ساده است ذکر این نکته بود که دوستم بکاری یا کارهایی مشغول بوده که درست مخالف حرفه‌اش می‌باشد و بدین خاطر به این نتیجه رسیدم که آن روغن باعث یک خواب خیالی و عجیب می‌شود.[۲۳]

یوهان باپتیستانئوپولیتانوس در کتاب **جادوی طبیعی** قصه مشابهی را نقل می‌کند. هر چند که او خودش برخلاف ابراهام یهودی شخصاً روغن پرواز را مورد استفاده قرار نمی‌دهد.

«آنجا زن جادوگری، سر راهم قرار گرفت که با میل خودش حاضر بود برای ما از سرزمین‌های دوردست پیام بیاورد. او گفت هر که را بخواهم می‌توانم بعنوان شاهد صدا کنم اما شرطش این است که کسی وارد اتاق نشود. ما پشت در جمع شدیم و از سوراخ در دیدم که روغنی به تنش مالید و بدنبال تأثیر روغن خواب‌آور در خواب سنگین و پر سر و صدائی فرو رفت. از اینرو ما با خیال راحت وارد اتاق شدیم و برای اینکه بیدارش کرده باشیم با شدت او را تکان دادیم اما فشار خواب چنان او را از هوش برده بود که هیچ حسی در او وجود نداشت و انگار به یک تکه گوشت یا تخته سنگ ضربه می‌زدیم. از اینرو اتاق را ترک کردیم و برای مدتی پشت در اتاق منتظر مابقی ماجرا شدیم. وقتی که نیرو و قدرت او شروع به از بین رفتن نمود جادوگر از خواب برخاست و شروع به صحبتهای عبث و یاوه‌ای کرد و گفت از روی دریاها و کوهها گذشته اما اخباری که آورده بود همه غلط و نادرست بود.[۳۴]

جان باپتیستا اعتقاد داشت که روغن پرواز برای همه مؤثر نیست بلکه فقط برای پیرزنان سردمزاج و در یک کلمه برای مالیخولیائی‌ها مؤثر می‌افتد. به نظر من با توجه به طبیعت اجزاء تشکیل دهنده این پمادها باید گفت که آنها بر همه اثر می‌کنند. آن روغنها حاوی چندین داروی خطرناک بوده‌اند که فراهم آوردنش حتی امروز اگر چه دشوار است، اما ناممکن نیست. بهرحال من پیشنهاد نمی‌کنم کسی برای تجربه پرواز از آن روغنها استفاده کند، زیرا چنین پروازهایی از طریق شیوه‌های صرفاً

ذهنی، قابل حصول می‌باشند، بی‌آنکه خطری را در بر داشته باشند.

متأسفانه در رابطه با داروها (مواد مخدر) و اسرارگرائی مطلب غیر معمولی وجود ندارد. فون اکارت‌شوزن (Von Eckartshausen) به توصیف حالات و مقدمات بخصوصی می‌پردازد که اگر یکی در آرزوی دیدن ارواح باشد می‌تواند از آن حالت و مقدمات استفاده نماید. در ضمن به سادگی توضیح می‌دهد که اگر یکی در رابطه با ارواح حواسش جمع نباشد به همان سادگی که آنها را می‌بیند ممکن است به آنها بپیوندد.

علاوه براین گفته می‌شود مارتینیز دوپاسکوالی (Martinez.de.Pasqually) بنیان گذار مارتینیست، برای بالا بردن کیفیت تجاربی که از آزمایشهای جادوگری کسب نموده، از مواد مخدر استفاده کرده است. اما من نمی‌توانم با یک وجدان آسوده چیزی را که می‌دانم بی‌نهایت خطرناک است به شما پیشنهاد نمایم. و به این ترتیب است که ما به تجربه شماره چهار خود در این کتاب می‌رسیم و آن روشی (تکنیکی) برای پرواز بدن بدون خطر جدی مرگ می‌باشد.

لین اسکرودر و شیلا اُستراندر در کتاب **کشفیات روانی پشت پرده آهنین** به یک گفتار قدیمی اشاره می‌کند که می‌گوید: «هر که چاکرای آناهات (Anahat chakra) را در قلبش بیدار کند می‌تواند در هوا راه برود».[۳۵] اما حقیقت این است که جمله مورد نظر یک گفتار قدیمی نمی‌باشد بلکه در بعضی از کتاب‌های یوگائی اشاراتی بر تأثیرات چاکرای آناهات وجود دارد. اما، گمان می‌کنم دو نویسنده فوق از کتابی بنام **قدرت اهریمنی** الهام گرفته‌اند، این کتاب توسط سرجان وودروف تألیف و ترجمه شده است. در کتاب مزبور در توصیف چاکرای آناهات ما می‌خوانیم که اگر یوگی این چاکرا (نیلوفر) را در اختیار بگیرد «می‌تواند در قلعه یا استحکامات نظامی دشمن با وجود نگهبانان فراوان وارد شود. او نیروهایی

بدست می‌آورد که توسط آنها می‌تواند در صورت لزوم خود را ناپدید ساخته، در آسمان پرواز کند، و یا کارهای مشابه انجام دهد».[۳۶]

بنظر می‌رسد که این یک منبع روشن و واضح برای یک نوع بهواپری پیشرفته می‌باشد، اما همان متن حاوی عبارتی است بدین مضمون که : «اگر یوگی بخواهد می‌تواند در بدن انسان دیگری نیز وارد شود» که این مطلب کلاً یک چیز دیگری است. یعنی این پیشنهاد بدین معنی است که آنچه در اینجا انجام می‌شود بهیچ وجه توصیف بهواپری نیست. بلکه تجربه سری اسرارآمیز (نهانی) دیگری است بنام **برون فکنی فلکی** (astral Projection) ـ که به آسانی با بهواپری اشتباه گرفته می‌شود.

هرکس تجربه (برون فکنی فلکی) را داشته باشد می‌داند که شخص می‌تواند واقعاً وارد بدن فرد دیگر یا استحکامات نظامی دشمن شود. «حتی اگر که کاملاً محصور و غیرقابل دسترسی باشد». اما برای انجام برون‌فکنی فلکی لازم نیست که حتماً چاکرای آناهات را در قلب در اختیار داشته باشیم.

بسیاری از تکنیک‌های برون‌فکنی فلکی بوسیله افراد و گروههای مختلفی مانند کنترل ذهنی سیلوا(Silva Mind Control)، اکانکار (Eckankar)، روزیکروشین‌های آمورک(Amorc Rosicrucians) (فرقه‌ای از مسیحیان قرن ۱۷ و ۱۸ که عقاید صوفیان و قدرتهای سرّی‌ای داشته‌اند) و جماعتی از معلمان آینده که روشهایشان را در کتابها معرفی نموده‌اند، ارائه شده‌است. اما با تجزیه و تحلیل همه این تکنیک‌ها در می‌یابیم که کلید جزئیات ترکیبی در هم این تکنیک‌ها یکی است و آن تجسم یا تصور است.

دلیلش این است که طرح و تصور پاره‌ای از رسانه‌های اثری شعور به یک مکان دور آن قدرها هم دشوار نیست. امّا آنچه که سخت است حفظ

و تداوم آگاهی و شعور است، به گونه‌ای که شما فقط به مکان مورد نظر برده نشوید بلکه از آنچه که در آن می‌گذرد آگاهی پیدا می‌کنید.

تجسم (تصور)، در اینجا به کمک می‌آید، زیرا یک مرکز مشترک در مغز وجود دارد که برای ترجمه و تبدیل همه نوع تأثیرات روانی به تصاویر بصری بکار گرفته می‌شود. وقتی شما شب خواب می‌بینید، یا وقتی که چیزی را مجسم می‌نمائید، یا هنگامیکه یک حادثه گذشته را بیاد می‌آورید، یا آنکه در دلتان از بعضی مسائل خبردار می‌شوید، در همه این موارد، آن مرکز در مغز مشغول فعالیت می‌باشد. شما این را به آسانی می‌توانید برای خود ثابت کنید. اگر شما یک برنامه تمرینات تجسمی (تصوری) راشروع کنید، بزودی در خواهید یافت که تصاویر رویاهایتان شفافتر و واضح‌تر می‌گردد و شما آنها را با وضوح بیشتری می‌توانید بیاد آورید و هم چنین درکهای روانی و باطنی شما هنگامی که بصورت تصاویر بصری شکل بگیرند بسیار واضحتر می‌شوند.

اگر می‌خواهید برون‌فکنی فلکی را تجربه کنید اجازه بدهید پیشنهاد کنم برای منظور فوق اتاقی را انتخاب کنید که برای مدتی بتوانید در آن تنهاباشید. برای نشستن، یک صندلی راحت بیابید و آنرا جائی قرار دهید که در برابرتان یک دیوار لخت یا نسبتاً خالی از عکس و دکور باشد و اگر لازم است پاره‌ای از اسباب دور و اطراف را جابجا کنید تا حتی‌المقدور در برابر شما منظره‌ای ساده و بی‌مانع قرار بگیرد، بعد از آن یک شیئی را که طرح ساده‌ای دارد انتخاب کرده آنرا در جایی از اتاق طوری قرار دهید که وقتی شما نشسته‌اید درست در مقابل و در خط دیدتان باشد. فکر می‌کنم یک چراغ رومیزی که پایه آن دارای یک رنگ یا نهایت دو رنگ است برای اینکار مناسب باشد. دنبال چیزی که رنگهای پیچیده و فراوان دارد نروید زیرا تجسم آن دشوار است ـ حداقل اولش سخت

است. دنبال یک چیز خیلی پیش پا افتاده هم نروید چون برای نیروهای در حال شکوفائی شما، محرک و رقیب خوبی نمی‌باشد. دنبال چیزی باشید که بتوانید براحتی و بدون کمترین تقلایی آنرا تجسم نمائید.

پس از آنکه شما شئی مورد نظر را انتخاب کردید ـ خواه چراغ ، یا هر چیز دیگرـ آن را جائی بگذارید که وقتی به آن نگاه می‌کنید غیر از آن هیچ چیز دیگری را نبینید. حال بنشینید و صحنه مقابل خود را با دقت نگاه کنید. یک یا دو دقیقه با دقت به تمام جزئیات شیئی مورد نظر توجه کنید و بعد چشمهایتان را ببندید و سعی کنید اتاق و شئی مزبور را درست همان‌طور که با چشم بازدیده‌اید، ببینید. این تمرین تجسّم است ولی با یک تفاوت، وقتی شما اتاق را تجّسم می‌کنید، می‌خواهید آن را در چشم ذهنتان درست همانطور ببینید که با چشمان سر می‌بینید. می‌خواهید که تصاویر ذهنتان را خارج از ذهن درست همان جائی که واقعیت قرار دارد بگذارید، بطوری که دیوار اتاق تجسّمی شما بنظر می‌رسد در همان فاصله‌ای در برابر شما باشد که دیوار اتاق واقعی قرار دارد. شیئی که شما در مقابل خود قرار داده‌اید، می‌بایست در تجسّمتان در همان فاصله‌ای قرار گرفته باشد که در حالت واقعی قرار دارد. خوب تا اینجا مطالب مطرح شده ممکن است از نظر بعضی از شما واضح و بدیهی باشد. امّا تأکید من بدین جهت است که مبتدیان معمولاً این اشتباه را مرتکب می‌شوند، یعنی تصاویر ذهنی را در سرشان نگه می‌دارند و تجسّم درستی از شیئی و آنچه در اطراف اوست پیدا نمی‌کنند. اگر شما مایل باشید دست‌رسی بیشتری به برون فکنيِ فلکی پیدا کنید می‌بایست خودتان را با تصوراتتان محصور نمائید، آنقدر که اتاق را با چشم باز و بسته یک جور ببینید.

در آغاز تجسّمات شما بسرعت محو می‌شوند، که این امری قابل

انتظار می‌باشد. وقتی چنین حالتی پیش آمد، فوراً چشمتان را باز کنید، نگاهی جهت تازه کردن حافظهٔ بینایی‌تان به اتاق پیش‌رو بیندازید و سپس چشمتان را بسته و دوباره بکوشید اتاق را همانجور که قبلاً با چشم بسته تجسّم نموده بودید، ببینید. این تمرین را هربار ده تا پانزده دقیقه ادامه بدهید، و سعی کنید حداقل روزی یک جلسه تمرین داشته باشید.

چیزی راکه شما در این نوع پیشرفت می‌یابید آن است که یک تمرین کوتاه روزانه بمدت ده تا پانزده دقیقه، تأثیرش چشمگیرتر از چهل دقیقه تا یکساعت تمرین، هر چهار روز یک بار می‌باشد. پس از آنکه شما توانائیهای تجسّمی خود را تا حدودی تقویت کردید، آمادگی آن را پیدا می‌کنید که شیئی پیچیده‌تر از یک چراغ مطالعه، مثلاً ساعت دیواری را تجسّم نمائید. به ساعت نگاه کنید، سپس چشم خود را ببندید و برای دقایقی بهمان حال بمانید. سپس به تجسّم ساعت بپردازید. اگر شما واقعاً توان توفیق در زمینهٔ برون فکنی فلکی را داشته باشید، در خواهید یافت که ساعتی که شما آنرا در چشم ذهنتان می‌بینید، وقت دقیق را نشان می‌دهد البّته این امر هیچ معنائی ندارد مگر اینکه شما(اجازه بدهید) مدت زمانی بین نگاه کردن به ساعت و تجسّم آن سپری شود. امّا اگر شما دقایقی را به تمرکز بگذرانید به عقربه‌های ساعت فرصت می‌دهید که وضعیتشان را تغییر دهند. همین طور که تمرینتان پیشرفت می‌کند، ممکن است شما بتوانید ساعتی راکه در یک اتاق دیگر قرار دارد، همانطور که هست تجسّم نمائید. پاره‌ای از تعلیم یافتگان آنقدر این آزمایش را انجام داده‌اند تا موفّق شده‌اند در هر زمانی از روز بدون نگاه کردن به ساعت وقت درست را بگویند.

حدوداً دو هفته بعد از انجام تمرین بالا (یا تمرینات مشابه)، شما ممکن است شروع به بدست آوردن خودبخودی پاره‌ای از تجارب برون

فکنی فلکی کرده باشید. هر چند اولش نباید توقع زیادی داشته باشید. بخصوص که اصلاً انتظار نداشته باشید، فوراً توانایی‌هایی را که پاره‌ای مهاتماهای هندی دارند، در اختیار داشته باشید. امّا اگر بسیار پافشاری کنید ممکن است یک شب همین طور که در حال خواب رفتن هستید، درست قبل از اینکه خودآگاهی را از دست بدهید، «بیرون آمدن» از بدنتان را تجربه کنید. این تجارب مکرراً در اواخر شب یا نزدیکی سپیده دم حاصل می‌شوند، یعنی درست همان مواقعی که در حال بیدار شدن هستید، زیرا در این لحظات است که بین بدن فلکی و بدن فیزیکی ضعیف‌ترین تَپش وجود دارد. تجربه دیگری را که ممکن است بدست آورده باشید، توانائی دیدن اتاق مقابلتان با چشم بسته می‌باشد. به خصوص وقتی که در حال تمرین تمرکز هستید یا سپیده‌دم زمانی که تازه از خواب برخاسته‌اید. در آغاز این تجارب رشد یا پیشرفت خوبی ندارند. بنا به گفته افلاطون می‌بینید؛ امّا آن چه که می‌بینید مانند آن است که از توی شیشه و یا در تاریکی می‌بینید. امّا پس از گذشت زمان شما بهتر خواهید دید و آنگاه که دریافتید که به روشنی و وضوح می‌توانید ببینید، حتی اگر تجاربتان هنوز خود به خود باشد، شما برای اولین قدم تجربه فلکی‌تان آماده خواهید بود.

از آنجا که ذهن هنوز کاملاً در اختیارتان نیست، نخستین سفرتان بسیار کوتاه و مختصر خواهد بود و در این میان اگر شک یا ترس در طی برون فکنی فلکی به ذهنتان خطور کند شما فوراً به بدنتان بازگشته و از انجام دوباره بیرون رفتن از خود عاجز می‌مانید. شما باید بیاموزید که در طول برون فکنی فلکی در مورد آنچه که اتفاق می‌افتد سؤال نکنید، مگر اینکه بطور مسلّم در خطر موجودات فلکی بوده و یا تجربه شما کاملاً به آخر رسیده باشد.

در اینجا می‌بایست هشداری داد: امکان آن وجود دارد ـ (هر چند که امکان بسیار بعیدی باشد) ـ که شما در طی سفر فلکی خود کسی را ملاقات نمائید که از دیدن وی خجالت می‌کشید. من شخصاً احساس می‌کنم که برای یک فرد، با قدم زدن در خیابانهای یک شهر بزرگ این احتمال بیشتر وجود دارد تا در چم و خمهای فلکی، امّا بهرحال امکان آن وجود دارد. پاره‌ای از نویسندگان هم آن را شوم و بدشگون تلقی کرده‌اند. یک روانکاو مرتبط با کلینیک منینگر (Meninger Clinic) قید کرده است: یک کاشف جدّی و مُصّر در این قلمرو... خودش را در معرض توجه موجودات دیگری قرار می‌دهد که در شرایط معمولی کمترین توجّهی به انسان ندارند... آنها با طبیعتها و خویهای مختلف می‌باشند، پاره‌ای بدخواه، عده‌ای ظالم، و گروهی مکار و شریر هستند.[۳۷]

من در این‌باره هیچ تفسیر و نظریه‌ای ارائه نمی‌دهم. غیر از اینکه در مطالعات شخصی دریافته‌ام برای پاره‌ای از مردم احتمال سفرهای بد فلکی بیش از سایرین وجود دارد. اگر تابحال برون فکنی فلکی را تجربه نکرده باشید، در تجربه اول چنان برداشت‌ها و ادراکات شما از واقعیت زیر و رو می‌شود که حتّی نمی‌توانید تصور آن را بکنید. ناگفته نماند که یک تجربه بسیار خوشایند و دلپذیری است، امّا اگر شما مشکلات عاطفی و روحی داشته و یا احساس می‌کنید که به‌گونه‌ای سست و بدون اتکاء به واقعیت چسبیده‌اید، به شما نصیحت می‌شود که از تجربهٔ برون‌فکنی صرف‌نظر کنید. و این نصیحت همچنین شامل کسانی می‌شود که بهر عنوان خواسته‌اند در تصاحب موجودات فضائی در آیند. خواه بعنوان یک واسطه جن‌گیری و یا بعنوان بخشی از یک مراسم جادوگری و یا بعنوان عضوی از یک فرقه مذهبی که مرام‌موجودیت‌شیطان (demon) و یا در تصاحب شیطان بودن را آموزش می‌دهد. اگر شما تشخیص می‌دهید

که در شمار هیچ یک از نمونه‌های فوق نیستید، در انجام و در طی سفرهایِ فلکیِ نمی‌بایستی مشکلی برای شما وجود داشته باشد.

حال «خطری» وجود دارد که پاره‌ای از نویسندگان مطالب سّری آن را ذکر کرده‌اند و به نظر من کاملاً بی‌اساس می‌باشد. آنها می‌گویند در طول برون فکنی این امکان وجود دارد که ریسمان نقره‌ای فرد (Silver Cord) بریده و یا بنوعی گره بخورد و در نتیجه آن فرد نتواند به بدن خویش بازگردد. طناب نقره یک نوع خط زندگی فلکی است که بدن فیزیکی شما را به بدن سیّار فلکی‌تان در حین برون فکنی متصل می‌سازد. این مطلب نخستین بار بوسیله **پلوتارک** (Plutarch) در قرنها قبل ذکر شده‌است و پس از آن و مکرراً بوسیله دانشجویان کارآزموده تجربه شده‌است. شکی نیست که چنین چیزی وجود دارد امّا در بیشتر سفرهایتان از آن آگاهی نمی‌یابید. من در واقع تنها یک نفر را می‌شناسم که در طی انجام برون فکنی فلکی مرده‌است ـ (دوستی در نیوجرسی که در سال ۱۹۷۲ برون فکنی را با برخی آزمایشهای شدیداً خطرناک در زمینه جان بخشی معلق در هم آمیخت).

اگر شما این آزمایش را انجام دهید و موفق شوید، خواهید دید که این آزمایش بسادگی با بهواپری اشتباه گرفته می‌شود. یک مبتدی نمی‌تواند خیلی از بدنش دور شود، اما یک فرد مجرب براحتی می‌تواند هزاران کیلومتر را در یک ثانیه طی کند. گفته می‌شود کومت دو چازال (Comte de Chazal) پیشوای فرانسوی روزی کراشین که از خانه‌اش در جزیره ماریتیوس(Mauritius) شاهد همه ترس و وحشتهای انقلاب فرانسه بوده است.[۳۸]

بسیاری از مردم در لحظه احتضار تجارب برون فکنی و حس بهواپری دارند. گذشته از همه اینها تنها یک راه برون‌فکنی به سطح فلکی وجود

دارد. یک مرد فرانسوی بنام پیرون (Pieron) پس از آنکه تعداد زیادی از افراد در حال احتضار را مورد مطالعه قرار داد، دریافت که این احساس بهواپری در میان تمام آنها مشترک بوده است. در بیشتر موارد احساس بهواپری با احساس تمام شدن بیماری و بهبودی کامل همراه می‌باشد، هر چند که پیرون استثنائاً از دختری صحبت می‌کند که در لحظهٔ مرگ وحشت زده آهن دسته تختش را چسبیده‌بوده است، ظاهراً دخترک در لحظه احتضار چیز ترسناکی را در سطح فلکی مشاهده می‌کرده است.[۳۹]

اگر ما بتوانیم حرفهای دکتر اچ. اسپنسر لوئیس آخرین امپراطور فرقه روزی کراشین (Amorc) را باور کنیم، این تجارب همواره ذهنی نیستند. دکتر اسپنسر در کتابش بنام **سؤال و جواب روزی‌کراشین** می‌گوید آخناتون (Akhnaton) پادشاه مرتد مصر در بستر مرگش یک بهواپری **واقعی** را تجربه نمود. تاریخ جهان چیزی دربارهٔ رحلت آخناتون نمی‌گوید، اما دکتر اسپنسر لوئیس ادعا می‌کند منابع اطلاعاتی منحصر به فردی را در اختیار دارد و با استناد به منابع مزبور در یکی از بعدازظهر های ژوئن ۱۳۵۰ قبل از میلاد، مشاهده شده که آخناتون براستی برای یک لحظه از زمین کنده شده و دوباره بر سر جایش بازگشته است. در حالی که به روی صورت آخناتون لبخند باشکوهی که حکایت از جاودانگی می‌کرده در حال درخشش بوده است.[۴۰]

اسرارگرایان «رویاهای پرواز» راکه بسیاری از مردم دارند در شمار برون فکنی فلکی می‌آورند. بنابه تئوری، هر شب آنگاه که ما به خواب می‌رویم بدن فلکی ما برمی‌خیزد و بدن فیزیکی ما را ترک می‌نماید، اما از آنجائیکه هیچ تداوم هوشیاری بین خواب و بیداری در مردم عادی وجود ندارد، ما نمی توانیم از تجاربمان آگاهی کسب کنیم. در موارد بسیار نادر ما می‌توانیم خاطرات تجارب فلکیمان را بیاد آوریم و نتیجهٔ

آنها رویاهای پرواز است.

هاولاک اِلیس در مقاله ای دربارهٔ رویاهای پرواز چنین می‌نویسد که رافائل (Raffaeli)، نقاش فرانسوی، اغلب چنین تجربیات و رؤیاهایی داشت و پس از بیداری تلاش بسیاری می‌نمود، که در همان حال مجدداً پرواز کند. رافائل می‌گفت: «لزومی ندارد به شما بگویم که تا بحال موفق به پرواز در بیداری نشده‌ام.»[۴۱]

الیس در همان مقاله از یک بانوی فرانسوی یاد می‌کند که وقتی در بیداری کامل بوده برای مدت کوتاهی می‌توانسته در هوابماند (hover). البته این تجربه‌ای است که در هیچ یک از طبقه‌بندی‌های ما جای نمی‌گیرد. زیرا بانوی فرانسوی نه عصایی بدست می‌گرفته، نه در حالت خواب بوده؛ نه برون فکنی می‌کرده و نه از «روغن پرواز» استفاده می‌نموده است. علاوه براینکه تنها او نیست، دیگرانی هم هستند که تجارب مشابه وی دارند. این اطلاعات ما را با مسئله‌ای روبرو می‌کند که اول‌بار بوسیله اندرولانگ در کتاب مسیر خروس و حس مشترک بدانها، اشاره شد او با ملاحظه و توجه به بسیاری از داستانهای بهواپری، می‌پرسد:

> وقتی ما بیرارکهای بدوی (biraarks) را در استرالیا، مرتاضان را در هند، مقدسین را در اروپای قرون وسطی، پیشخدمت باشخصیتی را در ایرلند، پسرانی را در سامرست و میدلوتیان، یک جنگاور جوان را در سرزمین زولولاند (Zululand)، دوشیزه‌نانسی‌وسلی (Miss.Nancy.Wesley) را در اپورث (Epworth) در سال ۱۷۱۶، و آقای دانیل هوم را در لندن در سالهای ۷۰ ـ ۱۸۵٦ می‌بینیم که جملگی بر قانون قوه جاذبه فائق آمده و در هوا شناور شده‌اند ـ چطور می‌توانیم با وجود همگونی و توافقی که بین قصه‌هاست

آنها را مضحک قلمداد کنیم؟

تنها یک توضیح وجود دارد که می‌توانم بگویم: بعضی از قصه‌ها حقیقت دارند.

NOTES

1. H.P. Blavatsky, *Isis Unveiled*, vol. 1, p. 495.
2. Montague Summers, *A Popular History of Witchcraft*. New York: Causeway Books, 1973.
3. David Brewster, *Letters on Natural Magic*. London: J. Murray, 1832.
4. 'The Famous History of Friar Bacon', in *Some Old English Worthies*, edited by Dorothy Senior. London: Stephen Swift & Co., 1952, p. 202.
5. *Ibid*., pp. 22-23.
6. W.Y. Evans-Wentz, *Tibet's Great Yogi Milarepa*. London: Oxford University Press, 1969, p. 212.
7. Alexandra David-Neel, *Magic and Mystery in Tibet*. New Hyde Park, New York: University Books, 1965, pp. 194–195.
8. Eunapius, *Lives of the Philosophers*, translated by W.C. Wright. London: W. Heinemann, 1922.
9. Iamblichus, *On the Mysteries*, quoted by H.P. Blavatsky in *Isis Unveiled*, vol. 1, p. 219.
10. Panatjali, *Yogi Sutras*, 3.37. The numbering of the Sutras varies from one translation to the next.
11. Ansari of Herat, *The Invocations of Shekh Abdullah Ansari of Herat*, translated by Sardar Sir Jogendra Singh. London, 1939. Quoted by Aldous Huxley in *The Perennial Philosophy*. London: Harper & Bros, 1945, p. 259.
12. *Ibid.*
13. Quoted by Andrew Lang, *Cock Lane and Common Sense*. London: Longman's Green & Co., 1901, p. 105.
14. Olivier Leroy, *Levitation, An Examination of the Evidence and Explanations.* London: B. Oates & Washbourne, 1928.
15. Sir William Crookes, *The Quarterly Journal of Science*, January 1875.
16. Ernest Wood, *Yoga*. New York: Penguin Books, 1960.
17. Philostratus, *The Life of Apollonius of Tyana*, translated by F.C. Conybeare. London: W. Heinemann, 1912.
18. Quoted by Colonel Yule in *The Book of Ser Marco Polo*. New York: Charles Scribner, 1926, p. 315.
19. Quoted by Yule, p. 316.
20. Professor Harry Kellar, 'High Caste Indian Magic', *The North American Review*, 1893, vol. clvi, pp. 75 et seq.
21. Quoted by Yule, pp. 316–317.

22. Blavatsky, *Isis Unveiled*, vol. 1, p. 115.
23. James Webb, *The Occult Underground*. La Salle, Illinois: The Open Court Publishing Company, 1974, p. 135.
24. Andrija Puharich, *Beyond Telepathy*. Garden City, New York: Doubleday, 1962.
25. Quoted in *Extrasensory Ecology; Parapsychology and Anthropology*, edited by Joseph K. Long. London: The Scarecrow Press, 1977.
26. Louis Jacolliot, *Occult Science in India and Among the Ancients*, translated by W.L. Felt. London: Rider, 1919.
27. 'The Sishals and Bhukailas Yogis', translated by Babu Rajnarain Bose, *The Theosophist*, August 1882, p. 274.
28. *The Illustrated London News*, 6 June 1936, pp. 993-995.
29. Seenath Chatterjee, 'A Self-Levitated Lama', *The Theosophist*, September 1887, pp. 726-728.
30. D.H. Rawcliffe, *Occult and Supernatural Phenomena*. New York: Dover, 1959, p. 281.
31. Mircea Eliade, *Yoga, Immortality, and Freedom*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1969, p. 277.
32. Summers, *A Popular History of Witchcraft*, p. 138.
33. *The Book of the Sacred Magic of Abra-Melin the Mage*, translated by S.L. MacGregor Mathers. New York: Dover, 1975, pp. 20-21.
34. Quoted by Reginald Scot in *Scot's Discoverie of Witchcraft*. London, 1651, book x, chapter viii.
35. Lynn Schroeder and Sheila Ostrander, *Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain*. New York: Bantam Books, 1970, p. 250.
36. Arthur Avalon (Sir John Woodroffe), *The Serpent Power*. New York: Dover, 1974, p. 382.
37. Quoted by Richard Scott in *Transcendental Misconceptions*. San Diego: Beta Books, 1978, p. 111.
38. Arthur Edward Waite, *The Real History of the Rosicrucians*. London: George Redway, 1887, p. 409.
39. Havelock Ellis, 'Aviation in Dreams', *Atlantic Monthly*, October, 1910, pp. 474-475.
40. H. Spencer Lewis, *Rosicrucian Questions and Answers*, San Jose, California: Supreme Grand Lodge AMORC, 1971, p. 59.
41. Havelock Ellis, p. 469.
42. Andrew Lang, pp. 99-100.

فصل ۴

سخنی با شما

همانطور که در فصل پیش گفته شد، کتاب **قدرت اهریمن**، بهواپری را به چاکرای آناهات قلب مربوط می‌داند. چاکرای آناهات (نیلوفر قلب) یکی از هفت مراکز روانی یا مراکز ظهور نیروی روانی در سیستم انسانی می‌باشد، اگر چه «بهواپری» که در کتاب **قدرت اهریمن** بدان اشاره می‌شود در واقع همان برون فکنی فلکی است، معهذا چاکرای آناهات (نیلوفر قلب) را در متون و کتب دیگر هم با بهواپری مربوط دانسته‌اند.
یکی از اینها کتاب سیوا سامهیتا (Siva Samhita) است این کتاب می‌گوید: در بهواپری سه چاکرا دخیل هستند: مولادهارا (Muladhara)، آناهات (Anahat) و آجنا (Ajna) ،مولادهارادرانتهای‌ستون مهره‌ها، آجنا بین دو ابرو و آناهات در سینه مجاور قلب قرار دارد. (همان گونه که قبلاً گفتیم).[1]

از نظر افراد روشن‌ضمیر این چاکراها چرخهای گردانندهٔ انرژی خالص می‌باشند و لغت چاکرا در حقیقت (اصطلاحاً) به معنای «چرخ» می‌باشد. چاکراها مراکز بخصوصی هستند که بعضی از نیروهای (انرژیهای) غیبی انسانی در آنها گرد آمده و تمرکز یافته‌اند. اگر این نیروها بخوبی بیدار و برانگیخته شوند، نتایج خارق‌العاده‌ای را ببار می‌آورند.

تلاوت (سرود خوانی) یکی از تکنیک‌هایی است که برای بیداری کامل آن نیروها بکار گرفته می‌شود. در کتاب تاروت (Tarot) مونی سادهو از مرتاضانی نقل می‌کند که برخی از آنها «وقتی در شرایط روحی خاصی هستند»، تنها با استفاده از **صدای مخصوص**، قادر می‌شوند از زمین بلند شده و برای مدتی خود را در هوا نگه‌دارند. بعبارت دیگر، آنچه که در بین مرتاضان شناخته شده است و در اینجا بکار گرفته می‌شود، این حقیقت است که نیروی روان (اعصاب) بر ماده (جسم) اثر می‌گذارد و ماده را تحت نفوذ خود در می‌آورد.[۲]

«صداهای بخصوص» که مونی سادهو بدان اشاره می‌کند، **مانترا**، **ذکر** یا **ورد** نامیده می‌شوند. لغت مانترا از ریشه سانسکریت بوده و بر طبق نظر بلوم فیلد معنی «ابزار تفکر» را می‌دهد.[۳] مصریان آنها را هِکو (hekau) یا کلمات اقتدار می‌نامیدند.[٤]

لنورمنت (Lenormant) براین عقیده است که مصریان باستان برای بلند کردن سنگهای عظیم الجثه اهرام ثلاثه از این هکوها استفاده می‌کردند. او اظهار می‌دارد که با توجه به وسایل ماشینی آن دوران باستانی یا حتی دوران ما، حمل و نقل آن سنگها از محل قبلی، تا جائی که اهرام قرار داشته‌اند. در هر مدت زمان معقولی که فکرش را بکنیم و نصب و جاگذاری دقیق آنها در محل بگونه‌ایی که هستند ناممکن بوده است. در هر حال چنین کاری غیر ممکن است مگر اینکه پاره‌ای نیروهای غیبی در

کار بوده باشند.

مصریان اعتقاد داشتند که هکوها اسامی سرّی خدایان (الهه‌های) قدرتمند بوده‌اند. اسامی کفرآمیز خدایان را همه می‌دانستند، اما از نامهای سرّی آنها فقط افراد پذیرفته (برگزیده) باخبر بودند. آنها همچنین معتقد بودند که بوسیله این اسامی سرّی، خدایان تحت قید و فشار قرار می‌گرفتند تا خواست جادوگران (ساحران) را برآورده کنند. اوریژن(Origen)صحبت از یک شاخه فرعی جادوگری مصری می‌کند که بر اساس اسامی اجنه ـ دیوها(demons)بنیان گذاشته شده بود.[۵] در فرهنگ جادوگری کابالا (Qabalah) تئوری مشابهی وجود دارد بر این اساس که بجای بکار بردن نام خدایان اسامی فرشتگان را مورد استفاده قرار می‌داده‌اند.

در بعضی موارد مؤثرترین اسامی آنهایی بودند که شهرت عام داشتند. در این موارد برای کسانی که بدون فکر و با صدای بلند نام خدا را بر زبان می‌آوردند مجازاتهای سنگینی تعیین شده بود. یکی از این اسامی «آمن» (Amen) نام خدای خورشید تِبِس (Thebes) بود. این نام بوسیله کشیشان تبان (Theban) تلاوت می‌شد (با آواز خوانده می‌شد) تا خدای خورشید را برای پدیدار شدن برانگیزاند. همانطور که پلوتارک در کتاب **ایزیس و اُزیریس** می‌گوید:

> وقتی که آنان خدای متعال را می‌خوانند، خدائی را که به اعتقاد آنان همان هستی جهانی (جهان شمول) است، و (جانِ) پنهان و مکتوم است و آنگاه که به درگاهش استغاثه کنند تا خود را مرئی و آشکار سازد، کلمه آمن را به زبان می‌آورند.[۶]

چنین مواهبی از برکت مانتراها (اذکار ـ اوراد) بدست می‌آید. حال این کلمه آمِن در مناجات مسیحیان نیز بکار می‌رود، اما خدای خورشید

پدیدار نمی‌شود. چرا چنین است؟
یوگیها معتقدند عدم ظهور او از آنروست که کلمه فوق (آمین) ـ بخوبی تلاوت نمی‌شود. آنها می‌گویند اولین هجای آمین می‌بایست آوم (AUM) تلفظ شود. آنوقت تلفظ خود کلمه بصورت (AUM- EN) آو ـ من می‌شود. ولی در حال حاضر این کلمه معمولاً (AHH - MEN) ـ آوِ من تلفظ می‌گردد. کلمه آمن قدرت اسرارآمیزش را از اولین هجای خود کسب می‌کند. (AUM) آوم بعنوان یک مانترای قدرتمند در شرق و غرب شناخته شده است.

آنگاه که کلمه آوم (AUM) به آواز بلند تلاوت می‌شود سبب بیداری و برانگیختگی چاکرای آجنا که بین دو ابرو قرار دارد، می‌گردد. در آئین هندو گفته می‌شود که چاکرای فوق وسیلهٔ بصیرت (بینایی) و بینش روانی است. از آنرو «چشم سوم» یا «چشم شیوا» نامیده می‌شود.

بهمین دلیل کاهنان مصری بوسیله تلاوت آوم (AUM) قدرت ظهور بصری (درون‌بینی) (Visual manifestation) می‌یافتند. جای تردید بسیار دارد که خدای آمن هرگز وجود نداشته است. اما باگشایش چشم سوم، این کاهنان، می‌بایست توفیق مشاهده نورهای سفید درخشان یا دیدار پاره‌ای موجودات آسمان (Celestial beings) را یافته باشند.

در آئین هندو گفته می‌شود که سه حرف A ،U و M معرف سه تن از تثلیث هندو: برهما، ویشنا و شیوا می‌باشند. آنها همچنین نشان دهندهٔ سه واقعیت زمان: گذشته، حال و آینده، و سه مرحله هوشیاری: بیداری، رویابینی و خواب می‌باشند. آوم (AUM) مطلق غیرقابل توصیف است، آخرین حرفی است که در عرفان زده می‌شود، و بعد از آن تنها سکوت است. آوم (AUM) کلام گمشده نیز هست با اقتباس از این جمله سفر یزیرا (Sepher Yezirah) که «آوم (AUM) تفصیل کلمه قدرت خلاق می‌باشد» ـ

عقل کل، کلمه‌ای است که جهان‌ها را می‌سازد. گفته می‌شود که یوگیهای پیشرفته صدای آوم (AUM) را روحاً می‌شنوند و از آن رو دلالت می‌شوند که آوم (AUM) همه آفرینش است.

سه صدای (AUM) یعنی آ، اُ و م M، U و A با هم معرف همه اصواتی هستند که انسان قادر به ایجاد آنها می‌باشد. آ (A) در حنجره ایجاد می‌شود و م (M) بین دو لب ساخته می‌شود حال آنکه و (U) بنابه نظر سوامی ویوکاناندا چرخش جلورونده ضربان را نشان می‌دهد که از انتهای زبان شروع می‌شود و در لب‌ها پایان می‌گیرد.[۷] آوم (AUM) کلیه اصوات موجود در طبیعت می‌باشد که حتی پرندگان و حیوانات قادر به درک آن می‌باشند.

من شخصا این مسئله را در مورد گربه‌ام آزمایش کرده‌ام. او معمولاً وقتی من میومیو یا خرخر می‌کنم و ادایش را در می‌آورم به من توجهی نمی‌کند، اما وقتی کلمه آوم (AUM) را با نرمش و شمردگی ادا می‌کنم می‌رود خود را زیر تخت پنهان می‌کند. من فکر می‌کنم اگر چه او (گربه) فاقد سرشت عرفانی است اما بهر حال یک چیزی را می‌فهمد.

در زمان حال، درست است که در زبان سانسکریت آو AU بعنوان یک مصوّت مرکّب در نظر گرفته شده و بعنوان یک صوت واحد تلفظ می‌شود، اما همه مقامات بر این توافقند که وقتی مانترای آوم AUM تلاوت (سروده ـ خوانده) می‌شود، U ،A و M هر یک می‌بایست جداگانه تلفظ شوند. از اینرو ما صدای آههه (AHHHH) را می‌سازیم که سپس تدریجاً در اُاُاُ (OOOOO) و بالاخره م م م (MMMMM) محو می‌شود. گرچه هر یک از این اصوات، نیرویشان را از خودشان کسب می‌کنند، اما می‌بایست در هم تلفیق شوند، و البته این تلفیق باید در یک ترتیب درست و منظم صورت گیرد تا از بیشترین تأثیر برخوردار گردد

مانتراها ذهناً نیز قابل اداشدن (تلاوت) می‌باشد و این امر ما را به مسیر

متفاوتی که در داخل همان آئین قرار دارد رهنمون می‌سازد.

گفتن اینکه قدمت تلاوت ذهنی اذکار چقدر است و از چه زمانی مورد استفاده قرار گرفته‌اند، بسیار دشوار است. یک تکنیک ذهنی در یکی از متون و کتب عرفانی قرون وسطی بنام **ابرناشناختگی** (The cloud of Unknowing) توصیف شده است، اما جای شک و تردید است که تلاوت ذهنی در اروپای قبل از قرن سیزدهم مورد استفاده وسیع قرار گرفته باشد. بهرحال فن موردنظر دارای پاره‌ای مزایای قابل توجه می‌باشد و خلاصه آنکه برای اجرای تکنیک موردنظر فرقی نمی‌کند که فرد چه کلمه‌ای را بعنوان مانترا (ذکر) بکار گیرد.

لرد تنیسون (Lord Tennyson) شاعر انگلیسی از این تکنیک با بکاربردن نام خودش بعنوان مانترا استفاده کرد. در نامه‌ای به بی - پی بلاد (B.P.Blood)، که بوسیله ویلیام جیمز نقل قول شده، لرد تنیسون می‌نویسد:

> از بچگی، هر وقت تنها می‌شدم یک بیداری خلسه‌آور به من رو می‌آورد (این لغت را به ناچاراز عدم‌دستیابی‌به لغت مناسب بکار بردم) هرگاه که من به آرامی **نام خودم را تکرار می‌کنم**، این حالت برایم پیش می‌آید و تا آنجا پیش می‌رود که دور از دسترس شعور فردی قرار می‌گیرد. بنظر می‌رسد که فردیت خودش در یک هستی ابدی حل و سپس محو می‌گردد. این یک وضعیت آشفته و مغشوش نیست بلکه روشنترین، شفاف‌ترین و مطمئن‌ترین حالتی است که مطلقاً ماورای کلمات می‌باشد - جائی که مرگ، ناممکن و مضحک است - بنظر می‌آید که از دست دادن شخصیت (هویت) - اگر چنین شود - خاموشی و عدم نیست بلکه واقعیت و تنها مسیری است که زندگی حقیقی

نامیده می‌شود. من از توصیف حقیرم، شرمنده‌ام. عرض نکردم که این حالت ماورای، کلمات است؟[۸]

گرچه این حالت براستی ماورای کلمات است اما لرد تنیسون واهمه‌ای ندارد که آنرا در قالب شعر دوباره شرح دهد:

بیش از یک بار آنگاه که نشستم
تنها گردش‌کنان در خویشتن
آن واژه که نشان من است
از حدّ میرای خویش رها شد
و پای در نامیرائی گذاشت چونان ابر
که ذوب می‌شود در بهشت
اعضایم را لمس کردم،
از من بیگانه بودند از آن من نمی‌نمودند
اگرچه سایه‌ای از تردید با من نبود.
آنچه بود روشنائی مطلق بود و گذار از میان فقدان خویش
حصول چونان حیات گسترده‌ای، آنچنانکه با ما یکی شوند
خورشید را به فروغ و نورفشانی وا می‌دارد
بی‌آنکه در سایهٔ کلمات بماند،
زیرا آنانند، خود، سایه‌های یک دنیای سایه.

دکتر نورمن وینسنت پیل در کتاب **قدرت تفکر مثبت** اینرا «تکنیک وسوسه‌انگیز فن بیان» می‌نامد، و چند نصیحت از جانب خود برای چگونگی انجام آن ارائه می‌دهد. او می‌نویسد:

«شفاهاً بطور رسا کلمات آرامش‌بخش را تکرار کنید، کلماتی که از قدرت وسوسه‌انگیز عمیقی برخوردارند.... کلماتی مانند آسایش

(آسودگی) را بکار برید. سپس آن کلمه را به آهستگی چندین بار تکرار کنید. آسودگی (Tranquillity) یکی از خوش‌آهنگ‌ترین و زیباترین کلمات در زبان انگلیسی است و حتی تکرار آن، فقط برای چند بار، القاء یک وضعیت آسوده را می‌نماید».

من شخصاً تلاوت (خواندن) کلمه «صلح» را بسیار مؤثر یافته‌ام. این کلمه (Peace) از چنان نوسانهای صوتی برخوردار است که می‌تواند یک مانترای خوب را بسازد ارتعاشات صوتی آن آرامش‌بخش و مسکن است ـ و مفهومی که این کلمه معرف آن است، وضعیت تفکر باز و عمیقی را توصیف می‌کند که یک تلاوت‌کننده اذکار (مانترا) در جستجوی ایجاد آن می‌باشد.[۹]

آنها که در صحنه مدیتیشن حضور بهم رسانده‌اند، یا شاهد آن بوده‌اند، بخوبی می‌دانند که مانتراخوانی زیربنای تفکر متعالی (T. M) می‌باشد که بوسیله مهاراشی آموزش داده می‌شود. مثل نویسندگانی که در بالا نامشان رفت، مهاراشی نیز به شاگردان خود دستور می‌دهد آنقدر مانترا را پیش خود تکرار کنند که بحالت عمیق تفکری برسند.

اما اینجا یک تفاوتی بین تکنیک تفکر تی ام و آنهائی که ذکرشان پیش از این رفت وجود دارد. بنابه نظر معلمان تی‌ام فرد می‌بایست **مانترای** درست، و خاص خودش را داشته باشد. مهاراشی در کتاب **مدیتیشن‌ها** توضیح می‌دهد که مانترا وقتی دارای ارزش واقعی می‌باشد که «کیفیت انرژی انگیزشی (محرک) که بوسیله صدای مانترا خلق می‌شود. بدرستی بر کیفیت انرژی انگیزشی (محرک) انسان منطبق باشد (جور درآید).... انتخاب یک مانترای غلط (نادرست) مطمئناً سبب ایجاد عدم تعادل در هم‌آهنگی زندگی انسان می‌گردد».[۱۰]

این نظر بوسیلهٔ شاگردان مهاراشی نیز اشاعه داده می‌شود. در کتاب

تی‌ام - کشف نیروی درونی و چیره شدن بر فشارها ما می‌خوانیم که: «خطر استفاده از یک مانترا که تأثیر ناشناخته‌ای دارد بوسیلهٔ گزارشهای متعددی از افراد که هجاهای بی‌معنی، صداهای خوش‌آهنگ و یا کلماتی بامعانی خوشایند و دلپذیر را بکار گرفته‌اند، بوضوح نشان داده شده است. در هر مورد، مدیتیشن کردن با این مانتراها کمتر از تمرین درست تکنیک تی ام، مطلوب بوده است».[۱۱]

یکی از نویسندگان بنام دکترهارولدبلومفلید (Dr Harold Bloomfield)در کتابش بنام **شادی** می‌گوید: که «یک شخص، در طول زندگی خود هزار بار مانترایش را نزد خود تکرار کرده و بدان فکر می‌کند، اجرای این عمل شروعی بر مجموعه کاملی (صورت فلکی) از تغییرات می‌باشد. از اینرو بی‌توجهی نسبت به نیاز به داشتن یک مانترا که سبب تقویت و حفظ زندگی می‌گردد، نه تنها احمقانه بلکه احتمالاً خطرناک نیز می‌باشد».[۱۲]

دانشجویان تی‌ام هر کدام در آغاز شروع تی‌ام، مانترایی دریافت می‌کنند، اما مشکل بتوان از فرد (تی‌ام کننده‌ای) خواست که مانترایش را بگوید. زیرا تی‌ام‌کنندگان معتقدند که بازگوئی مانترا به دیگری، سبب از دست رفتن قدرت مانترای موردنظر می‌گردد. یک تمرین‌کننده تی‌ام بمن گفت که اگر از مانترایش با صدای بلند صحبت کند. نیروی آن در جهان پخش می‌شود و برای او بدون استفاده می‌گردد. و دیگری شرح داد که مانترا از یک «شعور درونی» و مخفی به یک «شعور بیرونی» آورده می‌شود و در این راه نیروی خود را از دست می‌دهد.

من اندکی به درست بودن این نظریه‌ها شک دارم و ظاهراً غیر از من بعضی از تی‌ام کنندگان نیز همین نظر را دارند. آدام اسمیت در مقاله‌ای در نشریه آتلانتیک و همچنین در کتابش بنام **نیروهای ذهنی** (Powers of Mind) از مانترایش یعنی شیام - (SHIAM) پرده برمی‌دارد. سه

مانترای دیگر شریم ـ (SHERIM)، ایما (IMA) و اینگا (INGA) در مجله تایم چاپ نوامبر ۱۹۷۵ فاش شد. و ویلیام والن دوتای دیگر را بنامهای رام‌کیریم (RAM KIRIM) و شری‌رام (SHRI RAM) در نشریه کاتولیک امریکا به آنها افزود. بنابراین حداقل شش مانترای تی‌ام در نشریات چاپ شده است. اسناد مشکوک‌تر (از لحاظ سندیت) و درستی هم در سایر منابع یافت می‌شود.[۱۳]

علاوه بر این، دانستن مانتراها برای شما بی‌فایده است، مگر آنکه شما بدانید که آنها چگونه برگزیده شده‌اند. هر کدام از تی‌ام کنندگان مانترای جداگانه‌ای می‌گیرند. مربیان توضیح می‌دهند که جلسه دریافت مانترا کاملاً خصوصی و فقط برای فرد موردنظر تشکیل می‌شود. مضافاً به اینکه مانترای موردنظر در همان لحظه که فرد می‌خواهد تمرین تی‌ام را آغاز کند، برایش در نظر گرفته می‌شود.

حال این (مانترا) چطور دقیقاً عمل می‌کند، امری است که بیشتر مربیان چیزی در بارهٔ آن نمی‌گویند. لورنس دوماش (Lawrence Domash) بصورت مبهم اظهاراتی در این زمینه دارد که «یک سری قواعد عینی وجود دارند که مربی، تربیت می‌شود تا آن قواعد را بکار گیرد» و استادی که آموزنده اوست از آن حدود جلوتر نمی‌رود. مهاراشی در مصاحبه با مجله لایف می‌گوید که: «یک معلم متبحر (کارآزموده) می‌تواند با چند سوالی که از فرد در بارهٔ سلامت، احساسات، میزان تحصیلات، حرفه و وضعیت زناشوئی می‌کند، به آسانی مانتراها را انتخاب کند».[۱٤]

البته مسائلی در گوشه و کنار وجود دارند که حکایت از امکان دشوار بودن دوره می‌کند. مهاراشی در کتاب مدیتیشن می‌گوید که «هزارها مانترا وجود دارند که هر یک از ارزشهای بخصوص و کیفیات بخصوصی

برخوردار بوده و مناسب تیپ بخصوصی از مردم می‌باشند».[۱۵] یک مربی با تأکید به من گفت که برای معلم شدن لازم بود که ماههای متمادی وقت صرف تعلیم دیدن و آموزش کند و گفت: حال چگونه می توان توقع داشته باشم که اینهمه چیز را در یک لحظه بدست آورم؟

بنابه‌نظر مربیانی که نهضت تی‌ام را ترک کرده‌اند، اینکار اصلاً سخت نیست. در واقع هزاران مانترا وجود دارد اما فقط ۱۶ تا برای تی‌ام کنندگان جدید در نظر گرفته شده است. هر یک از این شانزده مانترا بسته به سن شما در لحظه شروع تی‌ام، به شما داده می‌شود.

یک لیست کامل از مانتراهای تی‌ام به همراه گروههای سنی هر مانترا در سال ۱۹۷۷ در یک بخشنامه درون گروهی بنام «پروژهٔ جعلیات روحانی» منتشر شد. کسانی که این کار را انجام دادند یک گروه مسیحی ضد تی‌ام تحت عنوان «ائتلاف مسیحی برکلی» (Berkeley) بودند که سازمان و تشکیلات آنها در کالیفرنیا قرار داشت. همچنین لیست پروژه جعلیات روحانی (SCP) در ضمیمه یک از کتاب **انفجار متعالی** نوشته جان ولدون و زولالویت آورده شده که درستی و دقت این لیست بوسیلهٔ دومربی سابق تی‌ام وابسته به «پروژه جعلیات روحانی» (SCP) تأیید شده است. بعداً دو لیست دیگر یکی بوسیلهٔ فرانک کالدا از اهالی کنت از ایالت اوهایو در نسخه‌ای تحت عنوان **نمونه درخشان** که بصورت خصوصی منتشر شده، به چاپ رسیده است. باز هم لیست دیگری بوسیلهٔ نیکلاس رگوش در نشریهٔ ساندی اکسپرس (مونترآل) مورخ ۲۱ مه ۱۹۷۸ بچاپ رسید. لیست آخر در سال ۱۹۷۳ از طریق ریچارد اسکات که مربی سابق تی‌ام و نیز مؤلف مقاله **سوءتفاهمات متعالی** می‌باشد به همسرش سوزان اسکات که وی نیز مربی سابق تی‌ام بود داده شده بود.

همه این لیستها حاوی مانتراهای یکسان با اندکی تفاوت در املاء

می‌باشند. چون مانتراها از ابتدا بطور شفاهی منتشر شده بودند. همه آنها دقیقاً شامل همان شانزده مانترا بوده و جملگی براساس گروههای سنی طبقه‌بندی شده بودند. البته اختلافاتی در توالی و ترتیب مانتراها از یک لیست تا لیست دیگر وجود دارد اما با مقایسه لیست‌های متعدد امکان به توافق و اجماع رسیدن وجود خواهد داشت. فهرست زیر تقریباً حاصل توافق بین همه فهرست‌ها می‌باشد:

سن	مانترا	
۰ ـ ۱۱	Eng	اِنگ
۱۲ ـ ۱۳	Em	اِم
۱۴ ـ ۱۵	Enga	اِنگا
۱۶ ـ ۱۷	Ema	اِما
۱۸ ـ ۱۹	Ieng	اینگ
۲۰ ـ ۲۱	Iem	ایم (ییم)
۲۲ ـ ۲۳	Ienga	اینگا (یینگا)
۲۴ ـ ۲۵	Iema	ایما (ییما)
۲۶ ـ ۲۹	Shiring	شیرینگ
۳۰ ـ ۳٤	Shirim	شیریم
۳۵ ـ ۳۹	Hiring	هیرینگ
٤۰ ـ ٤٤	Hirim	هیریم
٤۵ ـ ٤۹	Kiring	کیرینگ
۵۰ ـ ۵٤	Kirim	کیریم
۵۵ ـ ۵۹	Sham	شام
٦۰ +	Shama	شاما

پس از آنکه تی‌ام را آغاز کرده و مانترای خود را دریافت نمودید، شما شایسته دریافت یک «تکنیک پیشرفته» می‌شوید تا پیشرفتتان را به سوی شعور کیهانی تسریع نماید. تکنیک پیشرفته عبارت از یک مانترای

دیگر است. بنابراین، اگر شما ابتدا در سن سی‌سالگی تمرین را شروع کرده‌اید و مانترای شما شیریم (Shirim) بوده است با دریافت تکنیک پیشرفته مانترایتان شری شیریم (Shri Shirim) می‌گردد. با استناد به بعضی منابع، به کسانی که از «تکنیک پیشرفته» استفاده می‌کنند توصیه می‌شود که زمان تمرین (مدیتیشن) خود را از بیست دقیقه (زمان تمرین مبتدیان) به یک ساعت افزایش دهند.

پس از آنکه شما برای مدتی «تکنیک پیشرفته» را بکار گرفتید، استحقاق دریافت «تکنیک پیشرفته»تر دیگری را پیدا می‌کنید که این نیز بمانند تکنیک پیشین، عبارت از یک مانترا می‌باشد از این رو اگر شما اولین تکنیک پیشرفته‌تان را دریافت کرده‌اید و مانترای شما شری شیریم (Shri Shirim) است، دومین تکنیک پیشرفته، مانترای شما را به شری شیریم ناماه تبدیل می‌کند. آقای کالدا از اوهایو (ناشر لیست نخستین) می‌گوید: «تکنیک‌های پیشرفته دیگری نیز ممکن است بکار گرفته شود، اما از شش شروع‌کننده (مبتدی) تمرین که در این مورد سئوال شد همه پیشوند شری (Shri) و پسوند ناماه (Namah) داشتند».[۱۶]

این امر ممکن است برای پاره‌ای افراد باعث این فکر شود که مانتراها اسامی خدایان هندو می‌باشد. زیرا کلمات شری (shri) و ناماه (Namah) معانی واضح و روشنی دارند. در کتابی تحت عنوان «**آئین مقدس**» که در دوره تربیت مربی T M به اعضاء داده می‌شود، کلمه شری (Shri) به «ای، زیباترین» و کلمه ناماه (Namah) به «من در برابرت سر فرود می‌آورم» ترجمه شده است. که بزبان واضح تر می‌شود «ای زیباترین شیریم Shirim، من در برابرت سر فرود می‌آورم». در کتاب **چندخدائی هندو** اثر آلن دانیلو کلمات اِیم (Aim)، هریم (Hrim) شِریم (Srim) و کِریم (Krim) در رابطه با اسامی خدایان متفاوت هندو ذکر شده‌اند، و همانطور که می‌بینیم، آنها

شبیه مانتراهای بخصوص تی‌ام نیز می‌باشند. اِیم (Aim) که کاملاً همانند (اِیم - ییم) (Iem) است برای پرستش ساراسواتی (Sarasuati) الهه دانائی هندو بکار می‌رود. این امر، مستقیماً تی‌ام را در پایه و اساس با آئین هندو پیوند می‌دهد و دلیل واقعی اینکه مانتراها می‌بایست بوسیله یک معلم انتخاب شوند را آشکار می‌سازد.[۱۷]

دلیل این موضوع این نیست که گزینش مانترا دشوار باشد، روشن است که آنها سخت نیستند. امّا سنتی در شاسترای مانترا (Mantra Shastras) وجود دارد مبنی بر اینکه یک مانترا وقتی مؤثر است که از یک معلم مذهبی که در خط استادان قدیمی حرکت می‌کند و خود، مانترایش را از استاد مذهبی خویش دریافت نموده و....، گرفته شود. گذشته از آن براساس سنت هندو شخص می‌بایست یک مراسم محرمانه به اجرا درآورد، که جزئیات آن در شرق کاملاً شناخته شده است. گفته می‌شود که هدف از اجرای آن مراسم احیاء مانترا و آوردن آن به زندگی می‌باشد. این مطلب معلوم می‌کند که مراسم عضویت تی-ام برای تحصیل چنین نتیجه‌ای طراحی شده است.

با استناد به جزوه‌ای که از سوی «پروژه جعلیات روحانی» صادر شده، مراسم عضویت در اتاقی که آکنده از عطر بخور و عود می‌باشد برپا می‌گردد. در آنجا میز کوچکی نیز قرار دارد که بر روی آن تصویر استاد دِو (Dev) که معلم فقید مهاراشی بوده است، نهاده شده است. وقتی عضو (مدیتیتور) جدید به اتاق وارد می‌شود، کفشهایش را کنده و عضویت خود را با سه هدیه نشان می‌دهد؛ میوه، گل‌های تازه چیده شده و دستمال سفید. گلها و میوه روی دستمال که زیر تصویر استاد دِو گذاشته می‌شوند. سپس مبتدی زانوزده، یک آواز هندو بنام پوجا (Puja) را به گونه‌ای می‌خواند که گویا در حال تقدیم آن بهمه استادان آئین شانکارا است.[۱۸]

بنا به جزوه «پروژه جعلیات روحانی»، پوجا (Puja) خود یک مانترا است. با خواندن آن عضو کننده خودش و کسی را که در حال ورود است به چنان مرحله‌ای از هوشیاری می‌برد که مانترای مدیتیتور تازه‌وارد در اعماق شعورش حک می‌گردد. به همین دلیل است که مانترا بلافاصله پس از آواز پوجا(Puja)به تازه وارد داده می‌شود. همچنین از آن روست که مانترائی که در طی مراسم عضویت تی‌ام دریافت می‌شود، بسیار مؤثرتر از مانترائی است که فرد به سادگی برای خودش انتخاب می‌کند. در تأئید این نکته، جزوه «جعلیات روحانی» اشاره می‌کند که به مدیتیتور تازه‌وارد سفارش می‌شود، که درست پس از دریافت مانترایش اجازه دهد تا مانترا در سطح شعور و خودآگاهی‌اش «سکنی گزیند، جزوه می‌گوید: حقیقت این است که مانترا می‌تواند در آنجا **اقامت کند** زیرابوسیلهٔ تکنیک‌های مراسم سنتی در آنجا قرار **گرفته است**».

واضح است که انجام تمام تشریفات آیین ورود برای دریافت مانترا دارای بعضی ارزش‌ها می‌باشد، امّا من فکر می‌کنم نامحتمل است که استفاده از یک مانترای غیرتی‌ام و یا حتی استفاده از یک مانترای تی‌ام بدون ورود در مراسم خاصّ عضویت، همه آن تأثیرات بدی را که مهاراشی و پیروانش ادعا می‌کنند، داشته باشد. دکتر بنسون نویسنده کتاب **پاسخ استراحت** بحث می‌کند که یک مانترای غیرتی‌ام احتمال دارد که به همان مؤثری باشد.

دکتر بنسون می‌نویسد: «ما اعتقاد داریم که ضرورتی ندارد یک شیوه بخصوص و صدای اسرارآمیز شخص بخصوصی که بوسیله تی‌ام آموخته می‌شود، بکار گرفته شود». آزمایشاتی که در آزمایشگاه تورندیک در دانشگاه هاروارد (Thorndike Memorial Laboratory at Harvard) انجام گرفته، نشان می‌دهند که اگر هر صدا، عبارت، یا مانترائی، با تکنیک

مشابهی بکار گرفته شود، ما را بسوی همان تغییرات فیزیولوژیک می‌برد که در جریان انجام تمرین تی‌ام موردتوجه قرار می‌گیرد».[۲۰]

یکی از این تغییرات سبب احساس سبک‌وزنی و یا حتی بی‌وزنی می‌گردد که نخستین گام در بهواپری است.

در آغاز تمرین حاضر یکی از روانشناسان بنام لیدیارد اچ. هورتُن به این تأثیر بسیار علاقمند شد و علیرغم نداشتن تمرین در مدیتیشن سعی کرد این حالت را در کسانی که مورد آزمایش قرار می‌داد، ایجاد نماید. به این افراد یک تکنیک ساده استراحت داده می‌شد که بهیچ وجه به قدرتمندی تکنیک مانتراخوانی ذهنی نبود، اما نتایج درخشانی داشت:

هورتن می‌نویسد: «یکی از افراد از صندلی بیرون پرید و از ادامه آزمایش ترسید و آن را قطع کرد. ظاهراً ادراک او از حرکت صعودیش خیلی واقعی بود».

فرد دیگری که موردآزمایش قرار گرفت زن بود، وی لحظه‌ای که باور کرد که در حال شناورشدن می‌باشد دودستی صندلی را چسبید. دو نفر دیگر گزارش دادند که احساس کرده‌اند که «بوسیلهٔ یک موج ربوده شده‌اند».

«شخص دیگری آنقدر از احساسش لذت برده بود که آنرا بعنوان یک موضوع درسی و تحقیقی انتخاب کرد. دیگری گفت که اگر سرش به سبکی بدنش بود حتماً می‌توانست در هوا شناور شود. او خود گزارش می‌دهد: «درست مانند شناورشدن و احساس آن قوی و محکم و واقعی بود».[۲۱]

در کتاب رازگل طلایی که بوسیلهٔ ریچارد ویلهلم به انگلیسی ترجمه شده است، این تجربه بیشتر به زبان معمول شرقی توصیف می‌شود: «وقتی که شخصی در حالت مدیتیشن نشسته است، بدن گوشتی‌اش مانند ابریشم

یا پشم کاملاً درخشان می‌شود. شخص احساس می‌کند که بطرف بالا کشیده می‌شود و از اینرو در حالت نشسته باقی ماندن سخت بنظر می‌رسد». [۲۲]

هورتن این تجربه را بعنوان «توهم بهواپری» توصیف می‌کند. اما **راز گل طلایی** با این نظر موافق نیست. در کتاب «راز گل طلایی» آمده است: وقتی زمانش برسد، شخص می‌تواند این حالت را تجربه کند بطوری که شخص واقعاً بطرف بالا شناور می‌شود».

برای انجام این حالت، یک مانترا برای خودتان انتخاب کنید؛ این مانترا می‌تواند اسم کوچک، یا اسم فامیل، یا یکی از مانتراهای تی‌ام یا هر چیز دیگری باشد. خیلی تفاوت نمی‌کند که چه چیزی را انتخاب کنید، هر چند که سفارش نمی‌کنم آوم (AUM) یا اُم (OM) را انتخاب کنید. البته آن یک مانترای عالی است. ولی نحوه خواندش یک کمی با شیوه مانتراخوانی ما فرق دارد و من گمان می‌کنم که بهتر است تکنیک‌ها را با هم قاطی نکنیم.

همچنین سفارش نمی‌کنم که یک کلمه بامعنی را که دلالت ضمنی بر معنی منفی دارد، انتخاب کنید. اگر می‌خواهید کلمهٔ «صلح» را پیش خودتان بخوانید خوب است. اما دنبال کلماتی مثل «قتل» و «جنگ» نروید. رسم بر این است که مانتراها یک یا حداکثر دوهجائی باشند. اما اگر شما بخواهید آزادید که کلماتی را با هجاهائی بیشتر انتخاب کنید. و اما مانترای تنی‌سون، «تنی‌سون» سه هجا دارد. اما شما نبایستی کلمه‌ای را انتخاب کنید که طوری باشد که بعد از یک عالمه تلاش ذهنی بتوانید آنرا بخوانید مثلاً (قدرت ابتکار قابل تمجید) "Honorificabilitudinitatibus" یک کلمهٔ کاملاً خوب است اما برای اینکه مانترا باشد افتضاح است!

حال برای وضعیت قرارگیری ما بعداً چند تا نرمش یوگائی یا آسانا (asana) را امتحان می‌کنیم. اما در حال حاضر من از شما فقط می‌خواهم که صاف روی یک صندلی پشت‌دار که تشک نازک و نرمی در زیر دارد ولی نباید در تکیه گاه پشتش بالش داشته باشد بنشینید، پاهایتان را از هم جدا کنید و کف پاهایتان را روی زمین به اندازهٔ ۳۰ سانتی‌متر با فاصله از هم قرار دهید، کف دستهایتان را روی زانوانتان بگذارید. یک نفس عمیق بکشید. و آنگاه که آنرا بیرون می‌دهید، چشمهایتان را بسته و استراحت نمائید. در این حالت آرامش بمدت یک یا یک دقیقه و نیم بمانید، بی‌آنکه چشمهایتان را باز کنید، مانترای خود را برای خودتان شمرده و آهسته تکرار کنید. این کار را به مدت ده تا پانزده دقیقه ادامه دهید و سپس تمام کنید!

وقتی کارتان تمام شد چشمهایتان را فوراً باز نکنید. تکرار مانترا را برای لحظاتی متوقف کنید. بازوهایتان را طوری بکشید که انگار از یک سواری طولانی در قطار فارغ شده‌اید. به بدنتان مجال آنرا بدهید که از سطوح آرامتر هوشیاری خود را به سطح فعالیت برساند. در غیراینصورت ممکن است سردرد بگیرید. اگر شما بعد از تمرین مدیتیشن در بازکردن چشمهایتان مشکل دارید، اصلاً نترسید. این یک عکس‌العمل طبیعی است. این امر بدان معناست که شما هنوز برای بازآمدن به سطح فعالیت آمادگی ندارید و بایست بازوهایتان را بیشتر بکشید و قبل از بازگشت به مرحلهٔ فعالیت عادی شاید لازم باشد که چند تا نفس عمیق بکشید. یادتان باشد که آنچه اینجا انجام می‌دهید خواب مصنوعی (هیپنوتیزم) نیست. لزومی ندارد همانطور که بعضی‌ها فکر می‌کنند بترسید که مبادا در مدیتیشن گم بشوید، یا تحت انقیاد دیگری دربیائید، یا با چیزهای عجیب و غریب که مردم گاهی با آنها برخورد می‌کنند روبرو شوید، این یک

تکنیک بسیار طبیعی و بی‌نهایت سودمند می‌باشد. اگر شما از حساسیت‌ها (آلرژی‌ها)، فشار خون بالا، سردردهای میگرن، یا هر فشار عصبی بخصوص در رابطه با بیماری‌های مزمن رنج می‌برید، ممکن است با انجام این تمرین مقداری آسودگی و آرامش پیدا کنید. شما نخواهید که این تمرین را بعد از خوردن غذا یا قبل از فارغ شدن از کار روزانه انجام دهید. بهترین موقع انجام این تمرین صبح سحر قبل از شروع کار روزانه می‌باشد، در آن صورت فوائد این عمل در طول روز همراهتان خواهد بود.

اگر شما تکنیک فوق را بدرستی انجام دهید، طولی نمی‌کشد که احساس بی‌وزنی را که پیش از این ذکر کردم تجربه می‌کنید. شما ممکن است فکر کنید که تمام وزن از بدنتان خارج شده یا ممکن است احساس کنید در هوا معلق هستید. بعضی از مردم احساس می‌کنند یکی دو فوت بالاتر از سطح زمین، در هوا معلق هستند.

من از شما می‌خواهم یکبار وقتی که این احساس (که در میان مدیتیتورهای باتجربه بسیار معمول و عادی اسنت) به شما دست داد تصور کنید بازوی راستتان به سبکی یک منگولهٔ پنبه‌ای آویزان است. برای انجام این کار تقلایی نکنید، چون تلاش شما باعث می‌شود که مدیتیشن را بخوبی انجام ندهید. فقط مانترایتان را شروع کنید و وقتی که احساس بی‌وزنی به سراغتان می‌آید تصور کنید که بازوی راستتان چنان سبک شده که به جای گوشت از پنبه ساخته شده است حتی بیش از آن تصور کنید که به بازویتان یک بالون پر از هیدروژن وصل شده که بازویتان را به هوا می‌کشد. این تکنیک بعنوان «بهواپری دست» شناخته می‌شود و بسیار ارزشمند است، زیرا به شما می‌گوید که به چه راحتی در تمرینات بعدی موفق خواهید شد و مهارت بدست خواهید آورد، همچنین تأکید می‌کند که حالات پرخلسه (خلسه‌هائی) را که بوسیلهٔ مانتراخوانی ذهنی ایجاد

می‌شوند، را تعمیق و ژرف نمائید. کسی که این آزمایش را انجام داده می‌نویسد:

> دست بدون اینکه کوچکترین کوششی از طرف من صورت بگیرد در هوا معلق می‌شد. این تجربه عجیبی بود که شعورم از دنیای اطراف من به درونم کشیده می‌شد. من بهنگام شناوری و معلق بودن دستم در هوا آنقدر شگفت‌زده شده بودم که فکر و ذهنم از وقایع، عادی و معمول آزاد شده بود.[۲۳]

مردمی که تبحّر و استعداد بخصوص در زمینهٔ بهواپری دست دارند می‌توانند تنها بعد از سی ثانیه تمرکز به میزان ۱۰ سانتی‌متر دستشان را در هوا بلند کنند. اما من باید بهتان بگویم که اگر دنبال نتیجه هستید، **خودتان** دستتان را بلند نکنید، دست می‌بایست به سادگی و خودبخود در هوا بلند شود. بعداً ما همین تمرین را با تمام بدن امتحان می‌کنیم.

NOTES

1. *Siva Samhita*, translated by Srisachandra Vasu. Allahabad, India: The Indian Press, 1914, pp. 64, 67, 68, 84, 85, 190, 191, 203; on the chakras see also *The Gheranda Samhita*, also translated by Srisachandra Vasu. Allahabad, India: The Indian Press, 1914.
2. Mouni Sadhu, *The Tarot*. Hollywood, California: Wilshire Book Co., 1971, pp. 65–66.
3. Harold Bloomfield, *Happiness: the TM Programme, Psychiatry, and Enlightenment*. New York: Dawn Press, 1976, p. 52.
4. E.A.T.W. Budge, *Egyptian Magic*. London: K. Paul, Trench, and Trubner, 1899.
5. Origen, *Contra Celsum*, translated by Henry Chadwick. Cambridge University Press, 1953, 1.24.
6. Plutarch, *Isis and Osiris*, translated by F.C. Babbitt, in *Plutarch's Moralia*, vol. 5, p. 25. London: W. Heinemann, 1927.
7. Swami Vivekananda, *The Complete Works of Swami Vivekananda*. Calcutta: Advaita Ashram, 1971-3, vol. 3, p. 58.
8. Quoted in William James, *The Varieties of Religious Experience*. New York: New American Library, 1958, p. 295n.
9. Norman Vincent Peale, *The Power of Positive Thinking*. New York: Prentice Hall, 1952, pp. 23–4.
10. Maharishi Mahesh Yogi, *Meditations*. New York: Bantam Books, 1968.
11. Harold Bloomfield, et al., *TM: Discovering Inner Energy and Overcoming Stress*. New York: Dell Publishing Company, 1975, p. 45.
12. Bloomfield, *Happiness*, p. 81.
13. Adam Smith, 'The Meditation Game', *Atlantic*, October 1975, pp. 33–45; William Whalen, reprinted in *Science Digest*, August 1977, p. 37, from *U.S. Catholic*; John Weldon and Zola Levitt, *The Transcendental Explosion*. Irvine,

72

California: Harvest House Publishers, 1976, pp. 190, 193; Frank Kaleda, *The Shining Ones; Time* magazine, 3 November 1975, p. 6; R.D. Scott, *Trascendental Misconceptions*. San Diego, California: Beta Books, 1978, pp. 45-54, 89-99; 'Who Is This Man And What Does He Want?', circular published by The Spiritual Counterfeits Project, Berkeley, California; Nicholas Regush, 'You Can't Learn To Walk Through Walls', *Sunday Express* (Montreal), 21 May 1978; This is only a partial list of publications in which TM mantras have been disclosed.

14. Loudon Wainwright, 'Invitation To Instant Bliss', *Life*, 10 November 1967, p. 26.
15. Maharishi Mahesh Yogi, *Meditations*.
16. Frank Kaleda, *The Shining Ones*.
17. Alain Danielou, *Hindu Polytheism*, quoted by R.D. Scott in *Transcendental Misconceptions*, pp. 92-93.
18. 'TM: Penetrating the Veil of Deception', anti-TM pamphlet published by The Spiritual Counterfeits Project, published sans date or page numbers.
19. *Ibid.*
20. Benson, *The Relaxation Response*, pp. 113-114.
21. Lydiard Horton, 'The Illusion of Levitation', *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 13, p. 50.
22. *The Secret of the Golden Flower*, translated by Richard Wilhelm. New York: Causeway Books, 1931, p. 56.
23. Freda Morris, PhD., 'Self-Hypnosis for Meditation', in *TM: How to Find Peace of Mind Through Meditation*, edited by Martin Ebon. New York: New American Library, 1976, pp. 225.

فصل ۵

انرژی‌های کیهانی

یکی از نخستین بهواپرندگان تاریخ، جادوگری سامری (اهل سامره) به نام سایمون ما گوس (Simon Magus) بود. او که از بسیاری جهات جدّ روحانی پی. تی. بارنوم (P. T. Barnum) محسوب می‌شد، نیابت یک مدرسه جادوگری در سامره که به وسیله سامری دیگری بنام دوسیتوس تأسیس شده بود را بعهده داشت.

او عاشق نمایش بود. او با یک آراستگی باشکوه شرقی لباس می‌پوشید، عمامه‌ای بر سر می‌نهاد و ردایی بر دوش می‌افکند و با جلالی شاهانه در خیابانهای سامرهٔ آن روزگاران پرسه‌زنان می‌گشت و خود را به عنوان خدا معرفی می‌نمود، در معیت او زنی بود که سابقاً بدکاره بود که از

سوی سایمون بعنوان حلول مجدد هلنِ شهرِ تروا به مردم معرفی می‌شد ـ سایمون این زن را در شهر تایری(Tyre)ملاقات نموده بود.

او استاد نمایش بود، و اگر یک قرن زودتر بدنیا آمده بود در زندگی خود با هیچ تضادی روبرو نمی‌شد. اما او در آغاز نخستین قرن میلادی می‌زیست. آن زمان که مسیحیت تازه در حال پای گرفتن بود و خدانمائی سایمون برای مسیحیان سخت باعث نگرانی و رنجش می‌گشت. مسیحیان سایمون را برای انجام یک سری مباحثات صوفیانه (خداشناسی) به میدان خواندند. که نقل آن مباحثات در این جا کسالت‌آور است خلاصه آنکه این مباحثات مانند اکثر مباحثات طولانی خداشناسی، بی‌نتیجه پایان می‌یافت.

بعد از آن سایمون تصمیم گرفت بحث و جدل را رها کند و کوشید دست به ترفندهای نمایشی بزند. او بخوبی دریافته بود که با انجام کارهای محیرالعقول و معجزه گون بیش از مباحثات و تئوریهای علوم الهی (الهیات) می‌تواند توجه توده‌های مردم را جلب نماید.

از اینرو راهش را بطرف مردم کج کرد. یعنی درست جائی که بتواند زیر گوش امپراطور زمزمه کند. او به محض ورود به آنجا بدون آنکه فرصتی را از دست بدهد جمعیت بزرگی را گرد آورد و خطاب به آنان گفت:

«فردا ساعت هفت مرا خواهید دید که بر فراز دروازه شهر به پرواز درآمده‌ام، به همان فرمی که مثل الآن که در حال صحبت با شما هستم» و با گفتن این حرف آنجا را ترک کرد. در آن زمان روم مرکز تفریحات و سرگرمیها بود اما هیچ یک از آنها قابل مقایسه با این یکی نبود. روز بعد وقتی ساعت هفت فرا رسید، همه جمع شده بودند. آنگاه سایمون جادوگر ظاهر شد و حوادثی که پس از آن اتفاق افتاد را می‌توان در کتاب «اعمال

پیتر» (که از لحاظ اعتبار مشکوک است) یافت:

«ناگهان غباری از دور دز آسمان ظاهر شد، که مثل دودی با شعاعهای درخشان امتداد می‌یافت و پیش می‌آمد. وقتی او (سایمون) به نزدیکی دروازه شهر رسید ناگهان ناپدید گشت و بلافاصله دوباره ظاهر شد و همانجا در میان مردم ایستاد».[1]

گزارشهای دیگر اظهار می‌دارند که او (سایمون) از سکوئی، یا از آمفی تئاتر بزرگ روم بهوا پرید. امّا آنچه همه بر آن متفق‌القول بودند، این بود که یک «بهواپری» به اجرا درآمد. سایمون، خود در متن دست‌نوشته‌ای به ما می‌گوید که آن ماجرا چطور اتفاق افتاد.

دست نوشته‌های سایمون بوسیلهٔ گروهی از دانشجویان مدرسه جادوگری بنام سایمونی ها (Simonians) نگهداری می‌شدند. اگر چه بیشتر این دست‌نوشته‌ها در بارهٔ تئوری‌های کیهان‌شناسی عجیب و غریب سایمون بوده اما در میان آنها پاره‌ای جادوگریهای عملی نیز یافت می‌شود. نسخهٔ بخصوصی که در آن به توصیف «راز بهواپری» پرداخته شده، در قرن چهاردهم میلادی بوسیلهٔ کیمیاگری به نام مالکوس (Malchus) ترجمه شد.

حال پیش از معرفی کتاب می‌بایست متذکر شد که متن فوق اگر چه «راز بهواپری» را توصیف می‌کند، اما از آن تعریف روشن و دقیقی ارائه نمی‌دهد. این کتاب همانطور که عرفا و صوفیان می‌گویند، نوشته شده است. اگر چه این کتاب در بارهٔ «بهواپری» نوشته شده اما بیش از آنکه از راز آن پرده بردارد بر آن پرده می‌اندازد، آنقدر که درک مطلب را ناممکن می‌سازد. حال با کمک پاره‌ای منابع شرقی می‌توان از بیشتر معانی آن

استنباطی بدست آورد:

کتاب می‌گوید که «سایمون صورت خود را به روی خاک نهاده و در گوش زمین زمزمه می‌کند: **اوه زمین، مادر، دعا می‌کنم که بخشی از انفاس خود را به من بخشیده و من از نفس خود بتو می‌دهم. بگذار گسترده شوم. اوه مادر، باشد که من گفتار را تا ستارگان ببرم و با صداقت پس از مدتی دوباره بسویت باز گردم.** و آنگاه که سایمون در زمین می‌دمید، زمین از انفاس پربرکت و نبوغ خویش در سایمون می‌دمید و ستارگان از اینکه بوسیلهٔ فردی قادر ملاقات شوند به وجد می‌آمدند».[۲]

عبارت عجیبی است، اینطور نیست؟ توجه کنید که در همه منابع به دم و تنفس کردن اشاره می‌کنند، البته خیلی هم عجیب نیست. سوامی ویوکاناندا می‌گوید: «در شرق دور، فرقه‌هایی وجود دارند که اعضاء آنها بوسیلهٔ نگه داشتن نفسشان سبک شده و سپس در هوا بلند می‌شوند».[۳] کنترل تنفس برای مقاصد جادوگری زیربنای تمام علمی است که پرانایاما (Pranayama)نامیده‌می‌شود و بهواپری یکی از فوایدی است که در نتیجه آن حاصل می‌شود.

در حقیقت، بنابه نظر پروفسور هاری کلار، مرتاضان خاصی در هند وجود دارند که تکنیکی مشابه تکنیک سایمون را مورداستفاده قرار می‌دهند. آنها به شیوه سایمون صورتهایشان را بر خاک نهاده از نفس خود بر زمین می‌دمند و از نفس زمین تنفس می‌نمایند.

پروفسور کلار می‌نویسد: «من شنیده‌ام که دراویشی (مرتاضانی) در هند وجود دارند که در هوا راه می‌روند. هر چند که من تاکنون با چشم خود شاهد آن نبوده و گزارشهایی هم که داشته‌ام دست دوم و سوم بوده‌اند، اما شنیده‌ام که جادوگر روی زمین صاف دراز می‌کشد، صورت خود را به اندازه یک دقیقه تا یک دقیقه و نیم بر خاک نهاده و سپس برمی‌خیزد، در

حالی که دستهایش را محکم به پهلویش فشار می‌دهد، قدم‌زنان بطرف جلو و بطرف بالا گام برمی‌دارد گویی بروی یک پلکان هوایی این عمل را انجام می‌دهد و در هوا در مسافتی بیش از صدها متر راه می‌رود.»[۴]

به نظر می‌رسد که پوپ Pope نیز به نوعی از این مطلب سخن می‌گوید. در جایی که می‌نویسد: «او بر طوفان سوار بود و بر روی باد راه می‌رفت». اگرچه پوپ شاعر بود و توصیفی برای بهواپری نداشت.

اما پروفسور کلار آنرا توضیح می‌دهد:

خبرگزارِ (مخبر) من می‌گفت فکر می‌کند که با معلومات اسرارآمیزی که در بارهٔ جریانات برقی وجود دارد، بهواپری عملی است. بطوریکه این مرتاضان با اراده، طبیعت جریانات برقی‌ای که بدنشان از منفی به مثبت یا برعکس با آن شارژ شده است را تغییر می‌دهند، و استنشاق یک جریان برقی از زمین است که باعث از میان بردن نیروی جاذبه زمین می‌شود.[۵]

در خاور دور این موضوع بعنوان توضیح و تشریح بهواپری در نظر گرفته می‌شود. البته همانطور که خواهیم دید توضیحات دیگری نیز وجود دارند، اما این توضیح از همه مطلوب‌تر است. نظریهٔ دیگری که اندکی گسترده‌تر می‌باشد نیز در کتاب **ایسیزآن ویلد** نوشته مادام بلاواتسکی یافت می‌شود:

نقطهٔ شروع در اینجا اصول الکترو- شیمیائی است که اجسامی که مشابه هم برق گرفته‌اند، همدیگر را دفع می‌کنند. در حالیکه اجسامی که مخالف هم برق گرفته‌اند همدیگر را جذب می‌نمایند. پروفسور کوک (Cooke)

می‌گوید: «علم شیمی نشان می‌دهد که رادیکالهای باطبیعت متضاد، مشتاقانه با هم ترکیب می‌شوند. دو فلز یا دو ترکیب فلزی کشش ناچیزی نسبت به یکدیگر نشان می‌دهند».

زمین یک جسم مغناطیسی است. در حقیقت زمین یک مغناطیس بزرگ است. همانطور که پاراسلسوس (Paracelsus) نیز سیصدسال پیش تأیید کرده بود. زمین با یک نوع برق ـ (بگذارید آن را مثبت درنظر بگیریم) ـ پرشده که به واسطه یک عمل خودبخودی در درون زمین حاصل می‌شود. بدن انسان همانند ـ سایر اشکال ماده با شکل متضادی از الکتریسته (منفی) شارژ (تقویت) می‌شود. پس با این حساب وزن چیست؟ وزن به سادگی عبارت از جاذبه زمین می‌باشد. پروفسور استوارت می‌گوید که «بدون جاذبهٔ زمین شما هیچ وزنی ندارید». چطور می‌توانیم از این جاذبه خلاص شویم؟ به گفتهٔ فلاسفهٔ اسرارآمیز (تئورژیک) شرایط دستگاههای فیزیکی بدن ما بستگی به عملکرد اراده (خواست) ما دارد. اگر این شرایط بخوبی منظم شوند، یک تغییر الکتریکی قطبی از قطب منفی به مثبت می‌تواند خالق معجزاتی باشد. ارتباطات انسان با مغناطیس زمین بعداً حالت دفعی پیدا کرده و ثقل زمین برای او موجودیتش را از دست می‌دهد. این امر برای او بقدری طبیعی می‌شود که می‌تواند بهوا پریده و تا محو نیروی دفعی همانجا بماند. ارتفاع بهواپری بوسیله توانائی انسان در شارژ (تقویت) بدنش با الکتریسته مثبت

اندازه گیری می‌شود. وقتی این کنترل و توانائی بدست آمد تغییر در بی‌وزنی یا ثقل به آسانی نفس کشیدن خواهد بود».[٦]

اصطلاح به آسانی نفس کشیدن، کاملاً در این مورد مصداق دارد، زیرا در طی یک مدار (نقطه اعتدال) ویژه دم و بازدم است که این فرآیند تغییر قطبی الکتریکی صورت می‌گیرد. انرژی الکتریکی موجود در هوا که مادام بلاواتسکی از آن صحبت می‌کند، توسط یوگیها پرانا (Prana) نامیده می‌شود. همچنین کلمه پرانا یاما (Pranayama) نیز از پرانا منشاء می‌گیرد که به معنای دانش کنترل و تصرف پرانا می‌باشد. مادام بلاواتسکی حتی بر آن عقیده است که پرندگان و ماهیها وقتی در محیط مخصوص بخودشان صعود می‌کنند، یک نوع غریزی پرانا یاما را مورداستفاده قرار می‌دهند. او در نشریه تئوصوفیست مورخ آگوست ۱۸۸۲ در جواب به بعضی از سئوالات یکی از ستایندگانش در شهر سالت لیک از ایالت یوتا چنین نوشت:

این پدیده در پرندگان و حیوانات مانند همه اعمال غریزی آنها یک عمل مکانیکی غریزی است. ولی در انسان وقتی وی به شرایط معمول و همیشگی ثقل (جاذبه) بی‌اعتنایی می‌کند، این پدیده بعنوان توانائی و قدرت کسب شده (نه نیروی غریزه) وی از طریق تمرینات بعنوان یک یوگی، قلمداد خواهد شد. با این تفاوت که حیوانات ناآگاهانه (غریزی) عمل می‌نمایند، حال آنکه یوگی با اراده قطب الکتریکی‌اش را تغییر می‌دهد ولی در هر دو مورد همان انگیزه به جریان می‌افتد و هر دو، یک اثر مشخص را

باعث می‌شوند. مسلماً تغییرات متناوب قطبی در پرنده وجود دارند که بهنگام صعود و یا سقوط واقع می‌شوند. وقتی که پرنده در هر ارتفاعی پرواز کند همان قطب‌گرائی را حفظ می‌کند».[۷]

مادام بلاواتسکی، در جای دیگری در کتاب ایسیزآن ویلد به همان موضوع برمی‌گردد. او می‌گوید، «بهواپریدنی که یک استاد انجام می‌دهد یک اثر الکترومغناطیسی است، او قطب بدنش را مخالف قطب جو (آتمسفر) و مطابق با قطب زمین قرار می‌دهد؛ از اینرو بوسیلهٔ اتمسفر قابل جذب بوده، به گونه‌ای که در حین عمل هوشیاری، خود را حفظ می‌کند.»[۸] اما باید بگوئیم که تعبیر دیگری هم نه تنها از بهواپری بلکه از روشی که ماهی‌ها در دریا بالا و پائین می‌روند، نیز وجود دارد. تی، اچ هاکسلی با این مورد به شکل نیمه طنزآمیزی برخورد می‌کند. او در نشریه ماهانهٔ قرن نوزدهم می‌گوید:

در تئوری، ما هیچ مخالفتی با معجزه شما نداریم. نظر ما نسبت به بهواپریدن نیز همان است. چرا دوست شما بهوا نمی‌پرد؟ حال آنکه گفته می‌شود ماهیها بوسیلهٔ تغییر دادن حجم کیسه هوایی درونی، در آب بالا و پائین می‌روند. البته ممکن است روشها و دلائل بسیاری نیز وجود داشته باشند که علم هنوز از آنها بی‌اطلاع است، و شاید توسط همان روشها، ما انسانها که در ته یک اقیانوسی از هوا زندگی می‌کنیم همان کار را انجام می‌دهیم. بظاهر، گازهای متضاد و باد بهیچ وجه موردعلاقه شما نیست و دلیل اینکه چرا تمرین طولانی در ذکر نفس (فلسفه وجود

هوا در اعضاء) نبایستی مثلاً به خلق (ایجاد) درونی چیزی که هزار بار نایاب‌تر از هیدروژن می‌باشد انجامید، که بوسیله آن و با هماهنگی با اکثر قوانین طبیعی معمول، شما نه تنها بطرف سقف بلند می‌شوید و آنجا در وضعیتی مانند ملائک شناور می‌شوید، بلکه شاید، همان طوری که گفته می‌شود یکی از اساتید مؤنث شما چنین کاری انجام داده، سریعتر و سبکبال‌تر از یک ترن یا تلگرام به «برهوت» حرکت می‌کنید. ما فرض را بر آن نگذاشته‌ایم که امکان وقوع هر چه را که شما تأئید می‌کنید، انکار نمائیم ـ تنها از آنجائیکه راویان اخبار، اسناد و مدارک، سخت‌گیر می‌باشند به ما یک چیزی ارائه بدهید که ما را از شر خندهٔ پر تمسخرشان مصون بدارد.[۹]

در دانش اسرار (جادوگری) مسئله چیزی هزار بار نایاب‌تر از هیدروژن که ها کسلی آنرا ذکر می‌کند، ابداً هیچ مسئله و مشکلی پیش نمی‌آورد. در حقیقت علم سه حالت از ماده را شناسایی می‌کند، اما دانش اسرار (جادوگری) هفت حالت را.

هیدروژن فقط یک گاز است، که بر طبق علم شیمی حالت سوم ماده می‌باشد. اگر شخصی بتواند همان عنصر ـ (هیدروژن) ـ موجود در آتمسفر را بجای حالت سوم در حالت چهارم پیدا کند، در اینصورت می توان گفت بطور طبیعی این حالت هزاران بار کمیاب‌تر از حالت قبلی می‌باشد. فرض اینکه یکی بتواند این حالت چهارم هیدروژن را از طریق پرانایاما (Pranayama)بداخل سیستم بدن انسان بکشاند، و آنرا در آنجا نگه دارد، هیچ دلیلی وجود نخواهد داشت که بدن مانند یک بالون که از هیدروژن

پر شده است،نتواند به هوا بپرد.

امکان دیگری نیز وجود دارد، که می‌بایست مورد ملاحظه قرار گیرد، و آن این است که ما در واقع گازی را که هزار بار نایاب‌تر از هیدروژن است، فرو نمی‌دهیم بلکه ما بر اتمسفری که ما را احاطه کرده است به گونه‌ای تأثیر می‌گذاریم، که همان نتیجه حاصل می‌شود.

یک بالون که با هوای گرم پرشده بوسیلهٔ این خاصیت که هوای گرم درونی بالون رقیقتر از هوای سرد بیرون است به هوا بلند می‌شود. هوای گرم بالارفته و بالون را با خود بالا می‌کشد. حال انسان بوسیله یک میدان انرژی محاصره شده است که اسرارگرایان آنرا هاله‌های نورانی انسانی می‌نامند. فرض کنید (من اینطور فکر می‌کنم و به آن معتقدم) ـ که این هاله‌های نورانی بنوعی در نهاد (سیرت) قابل تقویت باشند، به گونه‌ای که بواسطهٔ آن غلظت هوای اطراف تغییر کند. مرتاض در چنین شرایطی در محاصرهٔ یک بالون نامرئی قرار می‌گیرد که مقدار بزرگی آن بستگی به میزان تشعشع نورانی او دارد، و هوای داخل این بالون نامرئی رقیقتر از هوای سرد بیرونش می‌شود. بنابراین غیرممکن نیست که تحت این شرایط مرتاض بتواند توسط این تشعشع نورانی و بالون نامرئی که این تشعشع نورانی بوجود می‌آورد، به هوا بلند شود. او به همان صورت به هوا بلند می‌شود که یک شناگر، وقتی شش‌هایش از هوا پر باشد، به سطح آب می‌آید. از اینرو مطلب اسرارآمیزی در بارهٔ این امر وجود ندارد، فقط موضوع ساده‌ای است که از خاصیت شناوری سرچشمه گرفته است.

هنوز امکان دیگری نیز وجود دارد که از خود طبیعت Prana (نفس کیهانی) ناشی می‌شود. ما قبلاً قید کرده‌ایم که بهواپری از پرانایاما ناشی شده و پرانایاما نیز از کنترل یک انرژی موجود در هوا بنام پرانا نتیجه می‌شود. حال بنا به فلسفه ودانتیـک همانطور که بوسیلهٔ سوامی ویوکاناندا

تعبیر و تفسیر شده، در طبیعت تنها دو واقعیت اساسی وجود دارد؛ پرانا و آکاسا. آکاسا اصطلاحاً معنی «فضا» (مکان) را می‌دهد، اگر چه فضا (مکان) در یک مفهوم بخصوص فلسفی زیربنای مکتوم و اسرارآمیز ماده می‌باشد. با استناد به آنچه سیوا سامهیتا، «آئین تجلّی لطیف» می‌نامد، همه ماده از آکاسا (Akasa) یافضا (مکان) ناشی می‌شود. همینطور هم می‌توان گفت که پرانا پایه و اساس حرکت، نیرو و انرژی است. بدین ترتیب پرانا (Prana) قبل از اینکه به شکل بخصوصی از انرژی در آید، خالص‌ترین شکل انرژی است. از این رو است که پرانا همه انواع انرژی تلقی می‌شود.

ویوکاناندا می‌نویسد که «پرانا به معنای نیرو (قدرت) است». همه آنچه که خودش را بعنوان حرکت یا امکان حرکت، نیرو یا جاذبه... برق، مغناطیس، تمام حرکتهای درون بدن، همه حرکات در ذهن، آشکار می‌سازد همه و همه تجلیّات متفاوت چیز واحد هستند که پرانا نامیده می‌شود.[۱۰]

سوامی چند صفحه بعد در همان کتاب تا حدودی معنی فوق را باز می‌کند. او می‌گوید که پرانا نیروی ثقل (جاذبه) بوده که بواسطهٔ آن ما با بهواپری ربط پیدا می‌کنیم.

اگر ما فیزیک غربی را که بوسیلهٔ اسحاق نیوتون بنا گذاشته شده است، پیروی کنیم، به این نتیجه می‌رسیم که عمل بلند شدن در هوا، با هر وسیله‌ای که باشد، مستلزم استفاده از انرژی باشد، و در حقیقت ما را به سطح انرژی بالاتری می‌برد. وقتی ما به طرف زمین سقوط می‌کنیم، همه آنچه را که ما بنظر نیوتون انجام می‌دهیم، فرود آمدن از یک سطح انرژی بالاتر به انرژی پائین‌تری می‌باشد. بدین ترتیب دور از ذهن و نامعقول نیست که ما با استفاده از انرژی، به هر شکلی که باشد، بتوانیم بدون وسایل ماشینی بهوا بلند شویم.

حال بیشتر مردمی که تئوریهای نیوتون را مطالعه نکرده‌اند، نسبت به معنی واقعی کلمه انرژی نظر بسیار مبهمی دارند. حال اگر بخواهیم به روشنی و وضوح چگونگی ارتباط بین نظریات نیوتون و بهواپری را بفهمیم و رابطه بین بهواپری و پرانا (Prana) را شرح بدهیم، می‌بایست از انرژی، ایدهٔ روشنی داشته باشیم. تعریف کلمه انرژی در علم مکانیک نیوتون به سادگی عبارت است از نیرویی که در مسافت (طول) عمل می‌کند.

فرض کنید، یک روز صبح شما از خواب بیدار می‌شوید و می‌فهمید که ماشینتان روشن نمی‌شود. فرض کنید که شما تصمیم می‌گیرید که آنرا بطرف اولین تعمیرگاه هُل بدهید. اگر شما مجبور باشید که به عقب ماشین ۲۰۰ پوند فشار وارد کنید تا راه بیفتد، آن فشار، نیرو تلقی می‌شود. اما اگر شما به اندازهٔ ۲۰۰ پوند فشار وارد کنید و ماشین به اندازهٔ دوفوت جلو برود، آن انرژی است. شما نیرو را در مسافت اعمال کرده‌اید در حقیقت ما میزان (مقدار) انرژی را بوسیلهٔ ضرب کردن.نیرو در مسافت، حین انجام کار (عمل) بدست می‌آوریم. بنابراین ۲۰۰ پوند نیرو در مسافت دوفوت مساوی با دویست تا دوتا، یا چهارصدفوت پوند انرژی* می‌باشد.

حال تفاوتی نمی‌کند که نیرو در چه جهتی در حال عملکرد باشد؛ اما اگر ماشین را بطرف بالا برخلاف شیب زمین هُل بدهم،برای اینکه ماشین حرکت کند (تکان بخورد) من می‌بایست نیروئی مساوی و یا بیشتر از نیرویی که قوه جاذبه برای پائین کشیدن ماشین اعمال می‌کند، بکار گیرم. بعبارت دیگر، می‌بایست ماشین را بسته به وزن ماشین به میزان سه یا چهار هزار پوند نیرو بطرف بالا هل بدهم، و انرژی‌ای که در این موارد دخیل

* پوند ـ فوت واحد انگلیسی برای اندازه‌گیری انرژی بوده که با واحد کیلوگرم نیرو در دستگاه SI متناسب است. (م)

است انرژی پتانسیل نامیده می‌شود.

وزن من ۱۷۵ پوند است. این بدان معناست که اگر من به اندازه یک فوت در هوا بلند شوم، من ۱۷۵ پوند نیرو را در مسافت یک فوت اعمال کرده‌ام که نتیجهٔ آن مصرف ۱۷۵ (پوند ـ فوت) انرژی می‌باشد. حال هر چقدر بالاتر بروم انرژی بیشتری صرف می‌شود. هر چند که نیروی بکار رفته، هرگز بیش از وزن خودم نخواهد بود. برای همین است که همیشه به اندازهٔ دوفوت بهواپریدن سخت‌تر از یک فوت است.

حال نکته بااهمیت در این جا آن است که قبل از بهوابلند شدن می‌بایست انرژی از یک جائی گرفته شود و در این جا است که پرانا وارد کار می‌شود. همانطور که گفتیم، پرانا نیروی جاذبه است، همچنین هر شکل دیگری از انرژی نیز می‌باشد. سوامی ویشنو دوواناندا، در نقل قولی از سوامی ویوکاناندا چنین توضیح می‌دهد که:

> پرانا بعنوان یک انرژی جهانی (همگانی) نیز شناخته شده است. همین پرانا است که خودش را بصورت نیروی جاذبه، برق، اعمال بدن و بعنوان جریانات عصبی و نیروی فکری نشان می‌دهد. از بالاترین نیرو مثلاً نیروی تفکر تا پائین‌ترین نیروی فیزیکی، همه تجلّی‌ای از پرانا می‌باشند.[11]

وقتی می‌گوئیم پرانا به همهٔ اشکال انرژی تبدیل می‌شود، بدین معنی است که انرژی مکانیکی و حتی انرژی پتانسیل، انواع انرژی‌هایی را که یک فرد برای بهواپری نیاز دارد، را نیز در برمی‌گیرد. خوب دیگر حدس و گمان کافی است. حال وقت آن رسیده که «چرا» را فراموش کنیم و به روی چطور و چگونگی آن تمرکز دهیم. در فصل بعد، من به شما خواهم

گفت که چطور می‌توان واقعاً به هوا پرید، باشد تا شما بتوانید در این موضوعات اسرارآمیز از دیدگاه بالاتری غور و تعمق نمائید.

NOTES

1. *The Acts of Peter*, translated by Montague Rhodes James, published in *The Apocryphal New Testament*. Oxford University Press, reprinted 1966, p. 307.
2. H.P. Blavatsky, *Isis Unveiled*, vol. 1, p. xxiii.
3. Swami Vivekananda, *Complete Works*, vol. 1, p. 508.
4. Professor Harry Kellar, op. cit, p. 81.
5. *Ibid.*
6. H.P. Blavatsky, *Isis Unveiled*, vol. 1, pp. xxiii-xxiv.
7. H.P. Blavatsky in *The Theosophist*, August, 1882, p. 272.
8. H.P. Blavatsky, *Isis Unveiled*, vol. 1, pp. 497–498.
9. T.H. Huxley, 'Scientific and Pseudo-Scientific Realism', *The Nineteenth Century*, February 1887, p. 202.
10. Swami Vivekananda, vol. 1, pp. 503, 506.
11. Swami Vishnu Devananda, *The Complete Illustrated Book of Yoga*. New York: Pocket Books, 1972, p. 240.

فصل ۶

چند راز عملی

در رساله دیگانی کایا (Dighanikaya) بودا از مرتاضی سخن می‌گوید که «بدون فرو رفتن در آب روی آن طوری راه می‌رود که انگار بر روی زمین سخت قدم می‌زند. او مثل پرندگان که با بالهایشان پرواز می‌کنند، چهارزانو در آسمان سفر می‌کند».[1] عیناً، همانطور که بوسیلهٔ کلنل یول آورده شده، سانانج سِتزن (Sanang Setzen) از ده قدرت عالی (فوق‌العاده) نام می‌برد که به یوگیهای زمان خودش نسبت داده می‌شوند، در میان آن توانائیها پرواز و «چهارزانو نشستن در هوا قرار دارند».[2] البته هر دوی اینها به اصل «بهواپری» برمی‌گردند، اما علاوه بر آن به وضعیت بخصوصی که‌می‌بایست‌بهنگام‌انجام‌بهواپری‌بدست‌آیدنیزاطلاق می‌شود. این وضعیت چهارزانونشستن است که‌بعضاً«وضعیت بودا»نامیده می‌شود،

چون بودا معمولاً در این حالت نشان داده می‌شود. اما نام کامل و صحیح آن پادماسانا (Padmasana)یا نیلوفر کامل (Full. Lotus) می‌باشد. سیوا سامهیتا می‌گوید:

> وقتی یوگی در حالت پادماسانا (نیلوفر کامل) می‌ماند می‌تواند زمین را ترک کرده و به هوا بند شود، سپس می‌داند که وایوسیدی(Vayusiddhi) را تحصیل نموده، که تاریکی این جهان را نابود می‌کند.[۳]

این چهارزانو نشستن برای هندیها (Hindus)وکسانی که پاهای لاغری دارند انجامش بسیار آسان است. اگر چه نشستن بدین روش برای بیشتر اروپائیها و آمریکائیها مشکل می‌باشد. در حقیقت، برای پاره‌ای از مردم انجام نیلوفر کامل (چهارزانو نشستن) به شیوهٔ بودائی‌ها تقریباً خودش یک «سیدی» (کرامت) می‌باشد.

معهذا، عمل به پادماسانا برای یک طالب مُصّر (دانشجوی جدی) بهواپری، ضروری است. پادماسانا نه تنها یک شیوه سنتی است بلکه برای فرودآمدن مشکل بتوان وضعیتی بهتر از چهارزانو نشستن را اتخاذ نمود. تقریباً هر وضعیتی که بخواهید می‌توانید به هنگام بالارفتن داشته باشید، اما هر چه بالا می‌رود پائین هم می‌آید (و بهواپرندگان از این امر مستثنی نیستند) احتمال دارد که فرودهای مقدماتی و ابتدایی شما مثلاً شبیه به فرودهای ناهموار و پردست‌انداز باشد. از اینرو وقتی شما وضعیت پادماسانا (چهارزانو) را برای پاهایتان اتخاذ می‌کنید، نه تنها پاهایتان را محفوظ داشته‌اید، بلکه احتمال آسیب رسیدن به آنها را به حداقل ممکن رسانده‌اید.

برای انجام پادماسانا (Padmasana)روی کف اتاق بنشینید و هر دو پایتان را بطرف جلو دراز کنید. اگر لازم بود پشتتان را برای راحتی، یک

کمی، بسمت عقب خم کنید. حال پای راست را خم کرده و روی پای راست را روی ران چپ قرار دهید. (کف پایتان بطرف صورت شما باشد.) نه زیرا ـ روی آن بگذارید. اگر شما این کار را بدرستی انجام داده‌اید؛ می‌بایست پای راستان و احتمالاً قسمت انتهایی مچ پای راستان در روی بالاترین قسمت ساق پای چپتان قرار گیرد. حال نوبت به قسمت تفریحی آن می‌رسد. پای راستان را همانجا که هست بگذارید ـ کَلَک نزنید ـ تغییرش ندهید ـ پای چپ را خم کرده و پای چپ‌تان را بهمان ترتیب سابق روی ران راست قرار دهید. تبریک می‌گویم! حال شما در وضعیت «نیلوفر کامل» نشسته‌اید.

واقعاً اینکار را کرده‌اید؟ یا قبلاً یوگا کرده‌اید و یا بقدر کافی جوان و ورزیده هستید و یا بدنی نرم دارید والا حدس می‌زنم که یا در حالت نیمه نیلوفری (half lotus) نشسته‌اید و یا وضعیت شل و وارفته‌ای را در نشستن به روی زمین اتخاذ کرده‌اید که معمولاً غربی‌ها می‌کنند، یعنی کف پاهایتان زیرتان (زیر رانتان) می‌ماند، اگر چنین است شما باید روی نشستنتان کار کنید.

هر کسی می‌تواند حالت نشستن نیمه‌نیلوفری را اجرا کند. بطوریکه یک ساق تاشده و دیگری تانشده، که این نقطه شروعی است برای گسترش انعطافی که ما برای نشستن به حالت نیلوفر کامل، نیاز داریم. دوباره روی زمین بنشینید، پاهایتان را دراز کنید و این بار فقط ساق پای راستان را روی ران چپ قرار دهید. حال توقف کنید. در این حالت شما نیمی از نیلوفر را انجام داده‌اید. فقط برای اینکه درست باشد، شما باید که ساق پای چپ‌تان را زیر ساق پای راست جمع کنید، البته انجام آن آسان است. حال کف هر دو دستتان را روی زانوی راست قرار داده، و زانوی راست را به آرامی به طرف کف زمین فشار دهید. هدف موردنظر در

اینجا، کشیدگی مفاصل است یعنی با این عمل بتدریج نرمتر و انعطاف‌پذیرتر می‌شوند. بعد از چند دقیقه که مفاصل زانوی راست کش مدند پای خود را دراز کرده و همان کار را با پای چپ انجام دهید. ساق پای چپ را روی پای راست خم کنید. کف دستها را روی زانوی چپ قرار داده و به آرامی مفاصل ساق چپ را بکشید. بـ ـ کـ ـ شـ ـ یـ ـ د.

بعد از چند هفته شما در زانوهایتان به چنان نرمشی می‌رسید که قادر به انجام نیلوفر کامل می‌شوید حتی اگر برای مدتی کوتاه باشد. کم‌کم همینطور که شما حالت نیم‌نیلوفر را تمرین می‌کنید سعی کنید حالت نیلوفر کامل را هم تمرین کنید. یک بار که شما ولو بطور کوتاه و مختصر توانائی انجام نیلوفر کامل را پیدا کرده‌اید، درمی‌یابید که استفاده از این حالت خیلی بیشتر از حالت نشستن ساده‌تر، به پیشرفت شما کمک می‌کند.

اگر شما حس کردید که یکی از زانوهایتان انعطاف‌پذیرتر از دیگری است، نخست آنرا جمع کنید و بعد زانویی را که انعطاف و نرمی کمتری دارد. شمادرخواهید یافت که استفاده از این روش مفیدتر خواهد بود. تمرین شما نباید به گونه‌ای باشد که باعث درد و رنج شود. بدانید که یوگا یک سیستم دردآور نیست، اگر چه یک مربی کوندالینی که من زمانی مشغول تحصیل و تحقیق زیر نظر وی بودم، عقیده داشت که یوگا یک سیستم دردآور است. اگر زانویتان یک ساعت پس از اتمام تمرین درد گرفت، معنایش این است که شما تمرین را زیادی انجام داده‌اید و نباید آسانا Asanas (تمرین) را تا رفع کامل درد و همینطور، بهبودی هر گونه درد و ناراحتی در زانو و مفاصل لگن دوباره انجام دهید. وقتی توانستید نیلوفر کامل را انجام دهید، می‌بایست هر روز چند دقیقه‌ای فقط در این وضعیت بنشینید. بخصوص در آغاز سعی نکنید که هیچ کشش مفصلی

اضافه‌ای انجام دهید. نشستن در آن حالت، خودش همه کشش‌ها و انبساط‌هائی که ضروری است را موجب می‌شود. با گذشت زمان شما کسب وضعیت نیلوفری کامل را آسان‌تر و آسانتر خواهید یافت تا آنجا که عاقبت شما می‌توانید کاملاً آسوده و راحت در آن وضعیت بنشینید و از آن برای مدیتیشن (تفکر عمیق) استفاده کنید.

می‌توان شما را با این واقعیت دلداری و تسلی داد که: «هر چقدر انجام نیلوفر (Lotus) برای شما سخت‌تر باشد شما نیاز به تمرین بیشتری دارید». یوگیها می‌گویند که کهولت سن و پیری تنها فقدان نرمش در مفاصل است. با پیچ و تاب دادن خود به روش چوب شور شرقی (Oriental Pretzels) که یوگیها آن را روش **آسانا** می‌نامند، شما می‌توانید مفاصلتان را سالیان سال خیلی نرم نگاه دارید. یعنی خیلی بیشتر از سن و سالی که مردم معمولاً در آن سنین با مفاصلشان مشکل پیدا می‌کنند، مفاصل شما نرم و راحت خواهند بود. بعضی از دانشجویان پیشرفته و مجرب در این زمینه، اظهار داشته‌اند که تنها با انجام **آسانا** بر مبنای قاعده، در سن هفتاد سالگی در آنها چهره جوانی پدید آمده است.

آنگاه که موفق به انجام **پادماسانا** شدید، کف هر دو دست را پشت سر تان قرار دهید به حالتی که پشت سر تان به راحتی در بین کف دستانتان قرار گیرد. در حالیکه پاهایتان در وضعیت نیلوفر کامل قرار دارد، آهسته به عقب خم شوید. بگذارید زانوهایتان در تماس با زمین بماند و آنقدر به عقب خم شوید تا شانه‌هایتان زمین پشت سرتان را لمس نمایند. این حالت **ماسیاسانا** (Masyasana) یا «وضعیت ماهی» است. وقتی شما موفق به انجام **پادماسانا** شوید، انجام «وضعیت ماهی» نیز بسیار آسان می‌گردد. این وضعیت از جهت کشش و انعطافی که بر ستون فقرات در ناحیه پشت شما می‌دهد و نیز تحریک بخصوصی که در غدهٔ تیروئید

ایجاد می‌کند بخودی خود دارای اهمیت و ارزش فراوانی می‌باشد.

حال که شما چگونگی نشستن را می‌دانید، قدم بعدی یادگیری چگونگی نفس کشیدن می‌باشد. هیچ یک از اینها محرمانه (سرّی) نیستند. بیشتر مردم یک وقت‌هائی در زندگیشان روی زمین نشسته‌اند، و هر آدم زنده‌ای هم مسلماً نفس می‌کشد. اما اگر شما بخواهید بهوا بپرید، شکل بخصوصی از نشستن و روش بخصوصی از نفس کشیدن وجود دارد، روشی که ما برای تنفس در یوگا اتخاذ می‌کنیم، تنفس دیافراگماتیک (Diaphragmatic)نامیده می‌شود. جهت اختصار من آنرا **تنفس ـ دال** می‌نامم.

در حالت نیلوفر کامل و یا اگر از پس انجام آن برنمی‌آئید در حالت نیمه نیلوفر بنشینید، دست راستتان را روی سینه قرار داده و دست چپ را روی معده بگذارید. بطور طبیعی نفس بکشید و همینطور که نفس می‌کشید به یک یا هر دو دستتان که حرکت می‌کند توجه داشته باشید اگر دست راستتان حرکت می‌کند، احتمالاً شما باید قدری بیشتر تمرین کنید، و اگر دست چپتان حرکت می‌کند شما قطعاً نیاز به تمرین کمتری دارید. دست چپ شما درست جائی قرار گرفته که دیافراگم شما می‌بایست باشد. مطلوب و ایده‌آل این است که فقط همین یک دست حرکت داشته باشد.

در حالت نشسته، نیلوفرکامل باقی بمانید، نفس عمیق بکشید و به نحوی که دیواره معده شما بطرف خارج کشیده شود (یعنی شکمتان باد کند)، آنچنانکه سبب ایجاد خلاء در شش‌های شما بگردد. این حالت در یوگا «شکل کوزه یا کتری» نامیده می‌شود چون بدن شما بصورت یک کوزه یا کتری درمی‌آید. اگرچه از نظر مردم ظاهر ناخوشایند و ناپسندی است، اما در یوگا وضعیتی بسیار مطلوب است. تا آنجا که به سختی و

زحمت نیافتید نفستان را نگه دارید و سپس آنرا با فشار از شش‌ها بوسیلهٔ فشار دادن دیوارهٔ معده بداخل و کم کردن حجم شش‌ها بیرون دهید.

این تنها راه طبیعی تنفس است و شاید هم بهمین دلیل است که اکثر مردم باید یاد بگیرند که چطور آنرا انجام دهند. این تمرین را به مدت ده، تا پانزده دقیقه انجام دهید، تا اینکه نسبت به چگونگی تنفس ایده‌ای پیدا کنید و بعد آنرا فراموش کنید. بدن شما خردمندی و شعور طبیعی‌اش را ابراز می‌نماید و شما برای همیشه به روش «تنفس دال» نفس خواهید کشید بدون اینکه حتی به آن فکر کنید. پس از آن که شما فکر کردید که موفق به تحصیل تکنیک فوق شده‌اید، قدم بعدی یادگیری استراحت (تمدد اعصاب) عمیق سیستماتیک می‌باشد. دلیل این یکی، پس از آن که آنرا آموختید روشن می‌شود: وقتی شما در حالت استراحت هستید، تنفستان را آسانتر می‌توانید کنترل کنید.

اگر شما نزدیک یک استخر شنا و یا یک برکه آب و یا... محلی که مناسب شناست زندگی می‌کنید، روش بسیار آسانی برای ثابت کردن این موضوع به خودتان وجود دارد. من آنرا «تفکر عمیق در زیر آب» یا مدیتیشن زیرآبی می‌نامم. یک نفس عمیق بکشید و خودتان را کاملاً در آب فرو کنید و آنوقت ببینید که چقدر می‌توانید نفستان را نگهدارید. با اندکی آزمایش و تجربه بوضوح درخواهید یافت که هر چه آسوده‌تر و آرام‌تر باشید، زمان طولانی‌تری می‌توانید نفستان را نگهدارید. البته این آزمایش به یک پیشرفت بزرگ در موضوعات غیبی نخواهد انجامید. اما من به کسانی که تا بحال آنرا انجام نداده‌اند شدیداً توصیه می‌کنم که امتحانش کنند. هیچ راهی مؤثرتر از این راه برای نشان دادن ارزش استراحت در رابطه با تمرین‌های تنفسی (زمان‌بندی شده) بخودتان وجود ندارد. اگر شما حوض یا استخری در اختیار ندارید، می‌توانید

پاره‌ای از آن نتایج را بوسیلهٔ فروکردن سرتان در وان حمام بدست بیاورید، اما اگر همه بدنتان را یکی دومتری زیر آب فرو کنید، مسلماً «مدیتیشن زیرآبی» بسیار سودمندتر خواهد افتاد.

برای انجام استراحت سیستماتیک، شما می‌بایست بطور راست روی یک صندلی پشت‌دار بدون بالش و پشتی نرم بنشینید. همان طوری بنشینید که برای انجام مدیتیشن می‌نشینید، یعنی طوری که پاهایتان بصورت ضربدر یا چهارزانو نباشند. چشمها را بسته و دستها را بصورت شل و آزاد روی پاها قرار دهید. بهتر است در حالت آسانا ننشینید، حداقل در آغاز این کار را نکنید. اگر برای اولین بار است که این تمرین را انجام می‌دهید، نگذارید بدنتان در هیچگونه شرایط ناراحت و پیچیدگی قرار بگیرد.

این تکنیک بوسیلهٔ ادموند جاکوبسون در سال ۱۹۰۸ در هاروارد بسط و گسترش یافت. این تکنیک یک تکنیک غربی است که بخوبی با شیوه‌های شرقی درآمیخته و یکی از اصول و ارکان مدیتیشن و کلاسهای روان‌درمانی گردیده است.[۴]

به سادگی روی صندلی نشسته، چشمهایتان را ببندید و سعی کنید به عضلات کف پاهایتان توجه داشته باشید، سعی کنید شرایطی که این عضلات در آن قرار دارند را حس کنید و بخواهید که آنها استراحت کنند. برای بعضی از مردم بهتر است اول گرفتگی عضلانی را تجربه کنند تا ایده‌ای از چگونگی احساس گرفتگی عضلانی بدست آورند و سپس عضلات را استراحت دهند. پس از آنکه شما احساس گرفتگی عضلانی را از پاهایتان خارج کردید همان کار را با عضلات مچ پاهایتان، سپس عضلات ساقهایتان و همینطور بالا بیائید تا به عضلات سرتان برسید.

بعد از آن یک دوره کامل از استراحت را انجام دادید، یعنی از پا

شروع کرده‌اید و به سر ختم کرده‌اید. دوباره آنرا از پاهایتان شروع کنید. در نخستین دفعاتی که شما این کار را انجام می‌دهید درمی‌یابید، زمانی که استراحت‌دادن به عضلات سرتان را شروع می‌کنید عضلات کف پا دوباره شروع به گرفتگی می‌کنند. بعد از دور دوم یا سوم سعی کنید امواج استراحت که از کف پایتان به سرتان حرکت می‌کند، را احساس نمائید و همین طور که شما هر موجی از استراحت را احساس می‌کنید ذهناً کلمه «آرام - آسوده شو» را بگوئید و نفستان را هم بیرون دهید.

این تمرین شباهت بسیار زیادی به **آسانا** (Asana) دارد، هر چه شما آنرا مشکل‌تر بیابید می‌بایست (نیاز دارید) که بیشتر انجامش دهید. همچنین تمرین بسیار خوبی است اگر در طول مدیتیشن بکار گرفته شود، از آنجائی که در حین مدیتیشن شما احساس می‌کنید یک اجبار مقاومت‌ناپذیر (اضطرار) شما را به دنیای فعالیت می‌کشاند. این امر نشان می‌دهد که پاره‌ای تنش‌های درونی در حال ظهور هستند و دیگر این که تنش‌های درونی با استفاده از تکنیک استراحت عمیق سیستماتیک می‌توانند، خنثی و آزاد شوند.

اگر هر نوع مشکل تنفسی در رابطه با تنفس‌های عصبی داشته باشید احتمالاً تمرین فوق برایتان مؤثر و مفید خواهد بود. انواع مشخصی از حساسیت‌ها و مشکلات سینوسی که پرانایاما را ناممکن می سازند، وجود دارند و علت اصلی آنها فقط تنش‌ها می‌باشند. اگر شما از این مشکلات رنج می‌برید، با انجام تمرین استراحت عمیق سیستماتیک خواهید فهمید که آیا علت آنها گرفتگی است یا خیر. زیرا تمدد اعصاب عمیق سیستماتیک باعث ناپدیدشدن کامل آن علائم می‌شود. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، بخودتان بگوئید که شما می‌توانید این حالت راحت را، حتی بعد از این که صندلی را ترک کردید و از پی انجام سایر امورتان رفتید

با خودتان همراه داشته باشید. آنگاه که این را به خودتان می‌گوئید، حتماً با اطمینان و علم به اینکه درست است، بگوئید. شما ممکن است اولش موفق نباشید اما وقتش که رسید شما می‌توانید این شرایط استراحت (آسودگی) را همیشه و بطور دائم همراه با خود داشته باشید.

من شخصاً با انجام این تمرین خود را از گیر یک آلرژی بسیار حاد نجات داده‌ام.

بعد از این که نرمش استراحت را انجام داده و احساس آسودگی را به دست آوردید؛ به محض اینکه بخواهید می‌توانید همه بدنتان را استراحت دهید. از این به بعد، تکنیک سیستماتیک دیگر ضروری نخواهد بود. یادگیری فن استراحت کردن درست مثل هر مهارت عملی دیگری می‌باشد. وقتی که فن را یاد گرفتید، بطور خودکار می‌توانید آنرا انجام دهید.

حال برای تلفیق استراحت با آسانا (نرمش بدنی یوگا)، در حالت **پادماسانا** (نیلوفر کامل) بنشینید، چشمهایتان را بسته و احساس کنید که امواج استراحت عمیق از تمام تنتان می‌گذرد. لحظه‌ایی که احساس کردید که آسوده‌اید، به ریتم تنفستان توجه کنید. هر چقدر که آسوده‌تر باشید این ریتم تنفستان آهسته‌تر می‌گردد.

حال با حفظ وضعیت استراحت و نشستن در حالت **آسانا** سوراخ چپ بینی خود را با شست چپتان گرفته و از سوراخ راست بینی تنفس نمایند. آنقدر هوا فرو دهید که بتوانید به راحتی آن را نگهدارید وبعد با شست راستتان سوراخ راست بینی را بگیرید. حال بسیار شمرده و آهسته از یک تا هزار بشمارید وقتی شما نفس خود را تا اندازه‌ای که ناراحت نشوید نگه داشتید، شست چپ‌تان را بردارید و به آرامی از سوراخ چپ‌بینی هوا را بیرون دهید. وقتی همه نفس را بدون زور و فشار، بیرون دادید، دوباره،

ولی این بار از سوراخ چپ بینی، بآرامی شروع به ذخیره کردن هوا کنید (دم). بعد از آنکه به اندازه قابل تحمل هوا در سینه ذخیره کردید، سوراخ چپ بینی را با شست چپ گرفته و نفستان را نگه دارید. دوباره شروع به شمردن کنید، اما اینبار وقتی به همان شماره‌ای رسیدید که در دور اول رسیده بودید، نفستان را بیرون بدهید. پس از آن شست راستتان را از سوراخ راست بینی‌تان بردارید و هوای درون سینه‌تان را از سوراخ راست بینی بیرون دهید.

حال بهتر است چند کلمه‌ای بعنوان توصیه بیاورم: وقتی هوا را فرو می‌دهید، آنقدر هوا فرو دهید که نگه داشتنش برایتان راحت باشد. اگر شما بحد ترکیدن شش‌هایتان را از هوا پر کنید، (که این اشتباه برای مبتدیان معمولاً پیش می‌آید)، بهنگام بازدم به نفس، نفس می‌افتید.

یادتان باشد وقتی نفستان را بیرون می‌دهید باید این عمل را به آهستگی انجام دهید. هر چیز که در امر بازدم آهسته شما مداخله کند اجرای غلطی از تکنیک مورد نظر می‌باشد.

توصیه دیگر این است که. مطلقاً تحت هیچ شرایطی نفستان را بیشتر از حدی که براساس نخستین دور پرانایاما بنا نهاده شده نگه ندارید. وقتی شما برای نخستین بار نفستان را نگه می‌دارید، شماره‌ای را که در آن احساس می‌کنید نیاز به بیرون کردن نفستان دارید، بیاد داشته باشید و در دورهای بعدی از آن شماره فراتر نروید. پرانایاما می‌تواند ذخیرهٔ دی‌اکسیدکربن را در خونتان مسدود کرده و سیستمی که شما را از احتیاج بدنتان به هوای بیشتر مطلع می‌کند را گمراه کرده و در هم ریزد. اگر این توصیه را نادیده بگیرید ممکن است ناآگاهانه سبب خفگی خود را فراهم آورید.

سه مرحلهِ دورهِ پرانامایا عبارتند از دم، نگه داشتن دم و بازدم.هر سه

دارای اسامی سانسکریت بوده که پس از این ما اسامی مزبور را به کار خواهیم برد. در یوگا دم پوراکا (Puraka)؛ نگهداری دم کومباکا (Kumbhaka) و بازدم رچاکا (Rechaka) نامیده می‌شوند. موضوع تمرین پرانایاما طولانی کردن تدریجی زمانی است که شما در کومباکا(Kumbhaka) (نگهداری دم) صرف می‌کنید، اما این تمرین می‌بایست بسیار آرام و با تأنی انجام گیرد. بطوری که هاتایوگاپرادیپیکا(Hatha Yoga Pradipika) اخطار می‌کند:

> درست مانند شیرها؛ پلنگ‌ها و فیل‌ها که یکی‌یکی کنترل می‌شوند تنفس نیز با درجات آهسته کنترل می‌شود؛ والا تمرین‌کننده را می‌کشد.[۵]

کلیه متون یوگائی قدیم توصیه می‌کنند که هر جلسه با ۲۰ دور پوراکا، کومباکا و رچاکا شروع شود. من دریافته‌ام که انجام آن حدوداً ۵ دقیقه طول می‌کشد و معنایش این است که شما می‌توانید آنرا تقریباً تحت هر شرایطی بدون تداخل با برنامه عادیتان انجام دهید. اگر شما پراناپاما را روزی چهار بار انجام دهید ـ(یک بار صبح، یک بار ظهر، یک بار قبل از شام و یک بار قبل از خواب) شما مجموعاً بیش از بیست دقیقه از یک روز را در انجام پراناپاما نگذرانیده‌اید. با اینکه وقت کمی صرف می‌کنید ولی ممکن است نتایج هیجان‌انگیزی بدست آورید.

پاره‌ای از نتایج که معمولاً مرسوم است و توصیف شده‌اند عبارتند از برق و درخشش چشمان، روشنایی و پاکیزگی پوست و رنگ صورت، آسانی تنفس، سبکی مفرط بدن بحدّی که شخص می‌تواند بهوا بپرد. این‌ها نشانه‌های آن هستند که نادی‌ها (Nadis) در حال تزکیه و تصفیه می‌باشند (کانال‌های عصبی درون سیستم انسان نادی نامیده می‌شوند و

هزاران کانال عصبی درون بدن وجود دارند) شما در طول سه ماه می توانید به چنین مرتبه‌ای برسید.

در صورت امکان شما می‌بایست انجام پرانایاما را در یکی از فصلهای ملایم سال - (بهار یا پاییز) شروع کنید. دیگر آنکه پرانایاما را می‌بایست حداقل یک ساعت پس از صرف غذا انجام دهید و در صورت خوردن غذایی سنگین می‌بایست چهار ساعت صبر کنید. اما اگر معده‌تان خالی باشد (مانند صبح که از خواب بیدار می‌شوید) می توانید یک لیوان شیر با مثلاً یک تکه‌نان و کره بخورید.

طولی نخواهد کشید که شما صاحب تجارب بخصوصی خواهید شد که این تجارب رسماً در شیوا سامهیتا(Siva Samhita)توصیف شده‌اند:

در نخستین مرحله از (پرانایامای سطحی یا پائینی) بدن یوگی عرق می‌کند. بهنگام تعریق می‌بایست آن را خوب پاک نماید والا بدن یوگی داتو (dhatu طراوتش) را از دست می دهد. در مرحلهٔ دوم لرزش بدن اتفاق می‌افتد. در سومین مرحله مثل قورباغه می‌جهد؛ وقتی تمرینش وسیعتر می‌شود مرتاض در هوا راه می‌رود.[۶]

همین مراحل در گراندا سامهیتا (Gheranda Samhita) نیز ذکر شده‌اند. همانجائی که آنها به سر سطح پیشرفته در تمرین پرانایاما مربوط می‌شوند:

با مدتی تمرین در سطح کمترین پرانایاما بدن بشدت عرق می‌کند؛ با تمرین پرانایامای متوسط (وسطی) بدن شروع به لرزیدن می‌کند (بخصوص در ناحیه ستون فقرات) و با انجام بالاترین پرانایاما شخص زمین را ترک می‌کند، به این معنا که بهوا می‌پرد.[۷]

پائین‌ترین سطح پرانایاما، آداما (Adhama) سطح میانی مادیاما (Madhyama) و بالاترین سطح اوتاما (Uttama) نامیده می‌شوند. تفاوت آنها در زمانی است که فرد در انجام هر یک از سه مرحله پرانایاما یعنی، دم (پوراکا) و نگهداری دم (کومباکا) و بازدم (رچاکا) صرف می‌کند. متون و کتب مرجع نسبتهای دقیقی از زمان برای هر یک از مراحل پرانایاما ارائه می‌دهند. که این نسبت‌ها، نسبت‌های PKR (پی ـ کا ـ آر) یا نسبت‌های پوراکا ـ کومباکا ـ رچاکا نامیده می‌شوند.

بر طبق ترجمهٔ واسو (Vasu) اگر پایین‌ترین سطح پرانایاما (آداما) انجام می‌شود، در این سطح باید ۱۲ ثانیه برای دم و ٤۸ ثانیه برای نگهداری دم و ۲٤ ثانیه برای بازدم وقت صرف کرد. یعنی نسبت پی ـ کا ـ آر در پایین‌ترین سطح پرانایاما ۱۲/٤۸/۲٤ می‌باشد، هر عدد به ترتیب مشخصه زمان صرف شده در مراحل مختلف می‌باشد. بر طبق ترجمه فوق نسبت پی ـ کا ـ آر برای سطح متوسط (مادیاما) ۱٦/٦٤/۳۲ و برای بالاترین سطح (اوتاما) ۲۰/۸۰/٤۰ می‌باشد.[۸] در کتاب قدرت اهریمنی آرتور آوالون از همان متن نقل می‌کند، اما ظاهراً ترجمهٔ دیگری را مورد استفاده قرار می‌دهد. بدین خاطر وی در کتاب خود تناسبات پی ـ کا ـ آر برای سطوح آداما، مادیاما و اوتاما را بترتیب ٤/۱٦/۸ و ۸/۳۲/۱٦ و ۱٦/٦٤/۳۲ ذکر می‌کند، و چنین عنوان می‌کند که این تناسبات بر اساس تعداد (شماره) تکرارهای ذهنی مانترای (ذکر) پراناوا (Pranava) بدست آمده است. مانترای پراناوا، آوم (AUM) است. هر چند ممکن است برای انجام پرانایاما ترجیح دهید که از کلمه مختصرتر اُم (OM) استفاده کنید. بنا به گفته آوالون انجام صد تا اوتاما(Uttamas بالاترین پرانایاما) منجر به بهوا پری می‌شود.[۹]

اگر شما در زمان **پرانایاماها** می‌خواهید از شیوه مانتراخوانی استفاده کنید، می‌توانید برای خودتان یک تسبیح درست کنید. تسبیح به شما کمک می‌کند که بدون تلاش ذهنی شمارش ضروری را انجام دهید، زیرا تقلای ذهنی ممکن است با تناوب در شعور یا خودآگاهی که از این شیوه ناشی می‌شود تداخل نماید. من شخصاً ترجیح می‌دهم از یک طناب بسیار نازک و سبک که با فاصله‌های هماهنگ و یکسان گره خورده، استفاده کنم. هر چند که دیگران دانه‌هایی را که به نخ کشیده شده ترجیح می‌دهند.

حتی ممکن است بدون اینکه مدتها وقت صرف کنید احتمالاً خیلی زود عرق کنید. نشانهٔ دیگر پیشرفت لرزش می‌باشد. در اینجا من باید یک اخطاری بکنم:

لرزش نشانهٔ آن است که **کوندالینی**(Kundalini) برانگیخته شده است. کوندالینی یک نیرو یا انرژی اسرارآمیز است که گفته می‌شود از انتهای نخاع ایجاد شده و با علامت ماری که ۳/۵ دور بدور خودش پیچیده است نشان داده می‌شود. من بنوعی، بدون هیچگونه مشکل، همه تجارب کوندالینی که بوسیلهٔ مقامات ذیربط قید شده، را داشته‌ام. هر چند که دیگران خوش شانسی مرا نداشته‌اند. بعنوان نمونه تجربهٔ دکتر تئوس برنارد نیز از این نوع می‌باشد:

> اولش احساس خارش کردم. همینطور که تمرین را ادامه دادم، احساس خارش هم افزایش یافت. طولی نکشید که احساس کردم یک مشت ساس از تنم بالا می‌روند. وقتی در حال کارکردن بودم پاهایم یک دفعه می‌لرزیدند.
>
> بعداً عضلات دیگرم نیز بشکل غیر منتظره‌ای به لرزه

افتادند پس از مدتی همه بدنم بی‌اختیار به لرزه می‌افتاد.[۱۰]

اگر شما در حین تمرینات یوگا به انواع تجارب منفی دست پیدا می‌کنید، یادتان باشد که تجارب مزبور ناشی از انجام تمرینات می‌باشند و هر گاه تمرینات قطع شوند تجارب فوق نیز ادامه پیدا نمی‌کنند.

وقتی شما به مرحله «لرزش» در پرانایاما رسیدید، من قویاً پیشنهاد می‌کنم که شما با یک مربی یوگا ارتباط برقرار کنید و تا وقتی که از مرحلهٔ لرزش بگذرید ارتباطتان را با وی حفظ کنید اگر شما تا این موقع هنوز موفق به تحصیل (یادگیری) آسانا نشده‌اید می‌توانید برای مدتی تمرینات پرانایاما را قطع کنید و در این مدت سعی کنید که نشستن در وضعیت نیلوفری کامل (پادماسانا) را یاد بگیرید. این وضعیت به شما کمک می‌کند که لرزش بدن راتحت کنترل داشته باشید.

اگر شما از پس مرحله لرزش برآمده‌اید، در نتیجه ممکن است به مرحله سوم که «جهیدن مثل قورباغه» است برسید. شیوا سامهیتا این را «قدرت پرش قورباغه‌ای» یا سیدی‌داردوری (Dardurl siddhi) می‌نامد. گفته می‌شود که این سیدی (سیدی داردوری) بر اثر تفکر و تمرکز به روی چاکرای مولادهارا (Muladhara) بدست می‌آید.

حتماً شما یادتان هست که این چاکرا یکی از سه چاکرائی است که در رابطه با بهواپری می‌باشد.[۱۱]

در جای دیگری در همان کتاب آنرا سیدی بوچاری (Bhuchari) می‌نامد و می‌گوید که در «اثنای یک تمرین دائم و مستحکم» (تمرین پرانایاما) یوگی مثل قورباغه روی زمین می‌جهد. جهش یک یوگی درست مثل قورباغه‌ایی است که با بهم خوردن دست و پا بهم، بترسد و از جا بپرد.[۱۲]

این پرش قورباغه‌ای یا به بیان بهتر جهش (Hopping) ، اولین مرتبهٔ موفقیت ظاهری در «بهوا پری» می‌باشد. این جهش به سادگی یک صعود مختصر در هوا می‌باشد، البته چنین توضیحی را نیز می‌توان ارائه داد که در حقیقت بدن (احتمالاً جریان هوا در بدن(Pranic) متعادل نیست. بهمین دلیل بجای اینکه بطور مستقیم در هوا بلند شوید و برای مدتی در آنجا بمانید، شما بلند می‌شوید و در همان زمان بطرف جلو نیز حرکت می‌کنید و دوباره یک کمی آنطرف‌تر پائین می‌آیید. وقتی بدنتان متعادل باشد (وضعیتی است که افراد محدودی بدان دست می‌یابند) شما در هوا ثابت می‌مانید. بطوری که یک مربی دوره سیدی ـ تی ام به من توضیح داد: «مهاراشی می‌گوید که شما قبل از اینکه بتوانید راه بروید باید بخزید وقبل از اینکه بتوانید بدوید باید راه بروید. در بهوا پری نیز شما می‌باید اول بجهید قبل از اینکه بتوانید در هوا بمانید. و قبل از اینکه بتوانید پرواز کنید می‌باید در هوابمانید.»

درمورد پرواز یک کمی مشکوکم، ولی بعضی‌ها توانسته‌اند. در هوا بمانند و هم چنین جهش نیز یک عمل کاملاً قابل اجرائی است. آلیستر کرولی می‌نویسد که «این پدیده بدون شک قابل اجرا است و انجامش نیز کاملاً معمولی است.»[۱۳]

مردم جهش به شیوه قورباغه را به شیوه‌های متفاوتی تجربه می‌کنند. در کتاب تکامل روانی برتر هیروارد کرینگتون می‌گوید که برای او جهش بیشتر یک احساس تمایل به صعود (بالا رفتن) بود تا یک صعود (بالاروی) واقعی. او می‌نویسد «اگر شما چهار زانو بنشینید، حتماً این احساس عجیب به شما دست می‌دهد». اما تجربهٔ آلیستر کرولی پیشرفته‌تر بود.[۱۴]

تجربه نموده و از جهش چنین یاد می‌کند: «پدیدهٔ عجیبی است که بدن را (وقتی کاملاً سفت است) برمی‌انگیزاند تا کمی اینور و آنور بجهد، بطوری که بنظر می‌رسد شخص مثلاً به اندازهٔ دو سه سانتی‌متر از زمین بلند می‌شود و به نرمی کمی آنورتر پائین می‌آید.»[۱۵]

مربیان برنامهٔ سیدی ـ تی ام که روش‌های جهش را با اندکی تفاوت عرضه می‌کنند، گزارش می‌دهند که در بین مردم، غیر عادی نیست اگر حدود ۰/۵ تا ۱ متر به هوا بلند شوند و به اندازه ۱/۵ تا ۳ متر قبل از پائین آمدن بطرف جلو حرکت کنند. پاراماهانسا یوگاناندا (Paramahansa Yogananda) این پدیده را وقتی بوسیلهٔ قدیس پرنده‌ای به‌نام ناگندرانات بهادوری (Nagendra Nath Bhaduri) به اجرا در آمد، مشاهده نمود. او می‌گوید: «بدن یک یوگی، زمختی و خشونتش را بعد از پرانایاماهای بخصوصی از دست می‌دهد. سپس او بهوا خواهد پرید و یا مثل قورباغه جهش خواهد کرد.»[۱۶]

آقای آی ـ ک تایمینی (I.K. Taimini) (همکار او در رشته یوگا) اینرا امری عادی تلقی می‌کند و در این باره اظهار می‌دارد:

> وقتی یک راکت بهوا پرتاب می‌شود هیچ‌کس تصور نمی‌کند که قانون جاذبه نقض می‌گردد. پس چرا باید این تصور وجود داشته باشد که اگر کسی با تمرین پرانایاما بهوا پریده ضرورتاً می‌بایست معجزه‌ای به وقوع پیوسته باشد؟.... بهوا پری یک پدیدهٔ عادی در تمرین پرانایاما می‌باشد وعلت وجودش جریانات پرانیک هوا است که بر مسیر خاصی جریان دارند.[۱۷]

برای اینکه به شما ثابت شود که جهش یک امکان فیزیکی است،

مایلم به شما یک آزمایش بهواپری کوچک را که من آنرا بهواپری تفننی (Party Levitation) می‌نامم معرفی کنم. این نام را از آن جهت به موضوع فوق داده‌ام که در میهمانی‌ها به اجرا درمی‌آید. من نخستین بار در یک مکان غیر معمولی با آن برخورد کردم، یعنی در آسانسور یک ساختمان اداری در یک شهر بزرگ در آمریکا. از آن به بعد به‌کرات شاهد اجرای آن بوده‌ام که معمولاً توسط افرادی انجام می‌شد که برای اولین بار آنرا انجام می‌دادند و من هرگز ندیده‌ام که با شکست مواجه شوند.

برای انجام بهواپری تفننی شما پنج نفر لازم دارید. یکی به هوا پرانده می‌شود ـ او را بعد از این پرنده می‌نامیم ـ و چهار نفر بهواپرآنی را انجام می‌دهند که بعد از این پروازدهنده نامیده می‌شود.

پرنده روی یک صندلی می‌نشیند و چهار تا پرواز دهنده در حالیکه تشکیل یک مربع می‌دهند دور او را می‌گیرند، یکی از پروازدهندگان باید طرف چپ پرنده درست پشت‌شانه چپ او بایستد. یکی دیگر باید جلوی او در طرف چپش، نزدیک زانوی چپش بایستد و دوتای دیگر باید بهمان ترتیب طرف راست پرنده بایستند.

حال موضوع این دورهم جمع شدن (بهواپری تفننی) این است که بدن پرنده را چهار تا پرواز دهنده آنقدر سبک کنند که به آسانی بتوانند با استفاده از یک انگشت او را در هوا بلند کنند. اگر این آزمایش بخوبی به اجرا درآید، هیچ یک از چهار نفر ذره‌ای احساس تحمل بار یا سنگینی نخواهند کرد. درست مثل این است که بدن پرنده تمام وزنش را از دست داده است.

آنگاه که پرنده در حال نشستن است، چهار نفر همان طور که شرح داده شد او را احاطه می‌کنند و دستهایشان را یکی پس از دیگری چنان روی سر پرنده قرار می‌دهند، که انگار دارند با دستهایشان او را شفا

می‌دهند. در حین انجام اینکار، همه ذهناً می‌خواهند که انرژی درون بدن پرنده که باعث می‌شود وی تحت تأثیر و نفوذ قوه جاذبه قرار گیرد، از تنش بیرون کشیده شود.

ادریس‌شاه در کتابش بنام جادوی شرقی این آزمایش را چنین تفسیر و توضیح می‌دهد:

«موضوع موردنظر در اینجا پر کردن (شارژ) فرد با یک برق منفی است که از طریق رخنه و انتشار برق انسانی به وسیلهٔ باطریهای انسانی دیگری تولید می‌شود. بعد از چند دقیقه می‌توان ثابت کرد که تأثیر قوهٔ جاذبه کاهش یافته است. دو تا از آزمایش‌کنندگان تنها با استفاده از دو انگشت می‌توانند فرد و صندلی، همه را بلند کنند. اما تحت این شرایط آثار عمل دوام زیادی نخواهد داشت. نیروی استاتیک در زمین رخنه می‌کند، در نتیجه بلند کردن می‌باید در یک لحظه انجام شود».[۱۸]

تلماموس این آزمایش را در کتاب احتمال ناممکن توصیف کرده است و تأکید می‌نماید که در طول آزمایش به چهار نفر پروازدهنده نیاز است تا فرد را با هماهنگی بلند کنند. در انتها، برای بلندکردن از همه بخواهید که تا سه شماره بشمارند و سپس کار را انجام دهند. البته می‌توانید اینکار را با روش دیگری مشابه شمارش عدد نیز انجام دهید.[۱۹] اگر شما آنرا به خوبی انجام دهید، خواهید دید که در همان وهله اول، یا انجام نخستین تجربه، مؤثر واقع خواهد شد و یک نمایش تکان‌دهنده به اجرا در خواهد آمد.

اسرارگرایان می‌گویند که بدن پرنده بی‌نهایت سبک شده، یا حتی

شاید بی‌وزن گردیده، اما بی‌وزن شدن به تنهایی سبب بلند شدن نمی‌گردد. به فرد می‌بایست برای بلند شدن فشاری ولو ناچیز از سوی چهار پروازدهنده وارد آید. تنها تفاوت بین بهواپری تفننی و جهش در پراتایاما این است که در جهش، یوگی خودش فشار لازم را فراهم می‌نماید.

اگر تحمل داشته باشید، ممکن است بتوانید از مانع بین جهش و در هوا ماندن عبور کنید. گرچه این امر بندرت میسر می‌شود اما به هیچ وجه ناممکن نیست.

فوسکومارینی در کتاب راز تبت قصه‌ای از بهواپری در خاور دور را نقل می‌کند. پروازدهنده، عموی شاهزاده خانم پماچوکی نامگیال از سیکیم (Pemachoki Namgyal) بود، یعنی همان کسی که مارینی قصه را از او شنیده بود. مارینی در کتابش می‌گوید:

«او آنچه را که تمرینات بهواپری نامیده می‌شود انجام می‌داد. من عادت داشتم برایش یک کمی برنج ببرم. او در هوا بدون حرکت می‌نشست. هر روز که به دیدارش می‌رفتم او را اندکی بالاتر از دفعهٔ قبل می‌یافتم. آخر سر او آنقدر بالا رفت که من نتوانستم دستم را دراز کنم و برنج را به او بدهم. من یک دختر کوچک بودم و می‌بایست روی نوک پنجه‌هایم بایستم. وقایع بخصوصی در زندگی وجود دارند که انسان هرگز فراموش نمی‌کند».[۲۰]

در حقیقت فراموش کردن چنین موضوعی دشوار است! اما کمتر کسی این حرفها را از بچه ها باور می‌کند. لذا در اینجا مدرک مشهودی از فرد عاقل و بالغی به نام آقای سینات چاترجی ارائه می‌دهیم.

که این نمایش را بعنوان یک فرد بزرگسال با چشم خودش ملاحظه نمود و قضیه را در مجلهٔ تئو صوفیست اینطور بازگو می‌کند:

برای چند هفته‌ای یک لامای تبتی در خانه من اقامت داشت. او عارفی حقیقی بود که هر روز به تمرین یوگا مشغول بود. گاه ساعتها و گاه چندین روز را در انزوا در کنج اتاقی که به او داده بودم در حالت مدیتیشن می‌گذراند.

یک روز صبح، جلوی در او را دیدم که به شیوهٔ شمنهای بودائی (دراویش مذهبی) رفتار می‌کرد، و تقاضای دریافت غذا داشت. تمایلش را در چهره‌اش دیدم و از او خواستم که وارد شود و بعد خواستم که به او غذا بدهند، در این اثنا شیرفروش محله ما که زبان تبتی را می‌دانست و بوتائی بود، وارد شد. من از او خواستم که از لاما بپرسد: آیا او هیچ نوع سیدی (کرامت)، یا قدرت روانی‌ای را دارا هست؟ در جواب من لاما پرسید که مایلم شاهد چه پدیده‌ای باشم؟من گفتم خیلی میل دارم او را در حالیکه بهوا می‌رود، تماشا کنم. او تقاضای یک اتاق خصوصی کرد. مرا به تنهایی فراخواند و در را بست، و پرده‌ها را کشید. لباسهایش را کند. روی یک آسانا یا تختهٔ کوچکی که برایش نهاده بودم نشست. چهارزانو در وضعیت پادماسانا (نیلوفر کامل) قرار گرفت. انگشت شست هر دست را به انگشت انگشتری چسباند، و دستهایش را رو به بالا و در مقابل شکمش قرار داد. آنگاه صاف نشست، چشمهایش را رو به بالا گرداند و برای مدتی بدون حرکت در همان حالت باقی ماند. عمل بعدی

جنبیدن بدنش با یک حرکت مارپیچی بود، در عین حال که نفسهای بسیار عمیق می‌کشید. بعد از سومین یا چهارمین دم به نظرم رسید که او نفسش را در ششها نگه داشت و به مدت نیم ساعت مثل یک مجسمه برنزی بدون حرکت باقی ماند. پس از آن یک سلسله لرزشهای عصبی در بدنش دوید و حدوداً سه دقیقه به طول انجامید. بعد از آن به مدت نیم ساعت دوباره بی‌حرکت گشت. ناگهان با همان وضعیتی که نشسته بود عمودی تا ارتفاع حدوداً یک متر در هوا بلند شد و سپس شناور گشت، بدون اینکه هیچیک از عضلاتش بلرزد و یا اندکی حرکت کند، درست مثل یک چوب پنبه که در آبی آرام قرار گیرد. در آن حالت صورتش چنان مصفا و باشکوه بود که مرا به یاد صورت عارفان می‌انداخت که به وسیلهٔ شاهدان عینی توصیف شده‌اند. پس از آن حداقل چند دقیقه با شگفتی مشغول تماشای او بودم، سپس با خودم فکر کردم که دیگر حس کنجکاویم سیراب شده است و نباید به او بیش از این زحمت داد. بلافاصله تا این فکر از سرم گذشت، انگار فکرم را خواند، و به نرمی بر جای خودش فرود آمد. ریه‌هایش را با سه چهار تا یازدم قوی خالی کرد - چشمهایش را گشود و در مقابل من طوری ایستاد که انگار نه انگار کار خارق‌العاده‌ای انجام داده است. وقتی متوجه حیرت بیش از حد من شد، خندید.

وقتی لاما لباسش را پوشید، شیرفروش را صدا کرد و از او خواست به من بگوید که آنچه دیده‌ام یک «سیدی

متداول» است که حتی شاگردان معمولی وی که در دیر (راهبخانه) گورو(Guru)هستند و خیلی هم پیشرفته نیستند هم از عهدهٔ اجرایش برمی‌آیند![۲۱]

یک داستان مشابه به وسیلهٔ آقای یوشی اوتامرام دُل آبراهام (Joshi Ootamram Doolabraham) که خود، معلم مؤسسهٔ ستاره‌شناسی و نجوم بارودا بوده است نقل شده است. آقای دُل آبراهام در سال ۱۸۵٦ وقتی در تلاش فراگیری پاره‌ای فرضیه‌های قدیمی هندو در شیمی بود، با یک پیر (معلم‌مذهبی) گورو (guru) مواجه شد. اومی‌گوید: بعداز جستجوی زیاد در شهر بروچ(Broach)در معبد مهادو (Mehadev) که بر کرانهٔ رود نارباد‌ا (Narbada) ساخته شده بود، پیر (معلم مذهبی) را ملاقات نمودم نام او نارایی‌ناناند (Narayenanand) و از اهالی پنجاب بود آقای دل آبراهام می‌نویسد:

> او مردی حدوداً سی و پنج ساله با قامتی بلند بود، نه تنها از تناسب فوق‌العاده زیبای بدنی برخوردار بود، بلکه هوش سرشاری نیز در صورتش مشاهده می‌شد. گونه‌های برجسته و رنگ مهتابیش چنان او را پرجلوه ساخته بود که کمتر می‌توان بشر فانی را به آن هیبت دید. سرش را تراشیده بود و یک ردای زعفرانی رنگ سانیاسی (Sanyasi)به تن داشت. مانند تمام مردان هم‌طبقه‌اش نزدیک شدن به او بسیار دشوار می‌نمود. او نه مرا به عنوان یک شاگرد می‌پذیرفت و نه اجازه می‌داد که تحت هیچ عنوانی خودم را به او نزدیک گردانم، تا اینکه او خودش با سئوالاتی که دربارهٔ تصمیم واقعی من و توانائی فراگیریم در

زمینهٔ دانش یوگا کرد، بالاخره مرا به شاگردی پذیرفت و من برکات او را دریافت کردم و به خدمتش درآمدم که از اول تا آخر بیش از دو سال به طول انجامید. در طی این ایام من عملاً مطالب فراوانی آموختم که قبلاً اندکی در بارهٔ آنها تنها در **شاستراهای** (Shastras)مقدس خوانده بودم. من بسیاری از رازهای طبیعت را کشف نمودم، پیرم تمرینات فراوانی از جمله تمرین پرانایاما را انجام می‌داد (با نشستن در حالت نیلوفر کامل) این تمرین شامل بلند کردن بدن به اندازهٔ چهارانگشت در هوا و معلق نگه داشتن آن به مدت چهار پنج دقیقه نیز می‌شد. البته من اجازه داشتم تا دستم را سه، چهار بار برای از میان برداشتن شبهاتم از زیرش عبور دهم، لذا باور کردم که بهواپری امری ممکن و قابل وقوع است.[۲۲]

بسیاری از مردم مخصوصاً در هند نمایش در هوا ماندن را دیده‌اند و لذا نمی‌توان در امکان وقوعش شک کرد، اما وقوعش بسیار نادر حتی نادرتر از جهش است ودلیل آن به ظاهر غیرمعقول و نادرست می‌باشد.

وقتی بهواپری خودبخود برای کسی پیش می‌آید، همانطور که گاهی برای عرفا یا گهگاهی برای مردم ناخوش اتفاق می‌افتد، غیرمعمول نیست که فرد سی‌دقیقه تا یکساعت یا حتی بیشتر در هوا بماند، اما وقتی یک یوگی مجرب با اراده و عزم، تصمیم به درهواماندن می‌گیرد، بهواپری وی به مدت سه چهار دقیقه، کاملاً خارق‌العاده جلوه می‌کند. بیشتر مردمی که این کار را از روی کنجکاوی اجرا می‌کنند و آنرا یک امر عادی و معمولی تلقی می‌کنند برای چند ثانیه یا حداکثر یک دقیقه می‌توانند در هوا

بمانند. دلیلش چیست؟ کسی نمی‌داند! آنچه که ما می‌دانیم این است که: این امر در رابطه با مراحل تغییریافته‌ای از شعور و آگاهی قرار می‌گیرد و همچنین می‌دانیم که قرار گرفتن در چنین مراتبی از شعور و آگاهی از طریق سنجش و اندیشه و تصمیم قبلی واقعاً مشکل است. در کار «بهواپری» فقط ششها به کار گرفته نمی‌شوند بلکه فکر و ذهن نیز به کار می‌آیند. ذهن بخشی از عنصر بعدی در تکنیک ماست.

NOTES

1. *Dighanikaya*, I, 78 et seq., quoted by Mircea Eliade in *Patanjali and Yoga*, translated by C.L. Markmann. New York: Schocken Books, 1975, p. 173.
2. Quoted by Yule, *Marco Polo*, p. 315.
3. *Siva Samhita*, 3.42, p. 31.
4. Edmund Jacobson, *You Must Relax*. New York & London: Whittlesey House, McGraw Hill, 1934.
5. *Hatha Yoga Pradipika*, translated by Pancham Sinh. Allahabad: Indian Press, 1915, p. 15.
6. *Siva Samhita*, 3.40–41, p. 30.
7. *Gheranda Samhita*, 5.56, p. 45.
8. *Ibid.*, 5.55, p. 45.
9. Arthur Avalon, *The Serpent Power*, p. 216.
10. Theos Bernard, *Hatha Yoga: the Report of a Personal Experience*. New York: Weiss, 1975, p. 58.
11. *Siva Samhita*, 5.64, p. 64.
12. *Siva Samhita*, 3.46, p. 31.
13. Aleister Crowley, *The Confessions of Aleister Crowley*. New York: Bantam Books, 1971, p. 247.
14. Hereward Carrington, *Higher Psychical Development*. Aquarian Press, 1978.
15. Crowley, op. cit, p. 247.
16. Paramahansa Yogananda, *The Autobiography of a Yogi*. Los Angeles: Self Realization Fellowship, 1969, p. 63.
17. I.K. Taimini, *The Science of Yoga*. Adyar, Madras, India: The Theosophical Publishing House, 1974, pp. 311, 346.
18. Idries Shah, *Oriental Magic*. London: Rider, 1956, p. 140.
19. Thelma Moss, *The Probability of the Impossible*. Los Angeles: J.P. Tarcher, Inc., 1974, pp. 133-135.

20. Fosco Maraini, *Secret Tibet*. London: Hutchinson & Co., Ltd., 1952, p. 53.
21. Seenath Chatterjee, 'A Self-Levitated Lama', *The Theosophist*, September 1887, pp. 726-728.
22. Joshi Ootaram Doolabrahm, 'Another Aethrobat', *The Theosophist*, April 1880, p. 184.

فصل ۷

عنصر نیت (اراده)

در کتاب ایسز آن‌ویلد، مادام بلاواتسکی می‌نویسد که «استادان علم کیمیاگری بهواپری در مورد بدنهای خودشان اینطور توضیح می‌دهند که فکر با قصد و اراده یک جائی، بالای سرشان قرار می‌گیرد، وقتی بدن کاملاً با تأثیر فلکی درمی‌آمیزد و آرزوی ذهنی را دنبال کرده در هوا بلند می‌شود.[1] همانند مطالب عنوان شده قبلی این تکنیک نیز شامل پرانا می‌شود (بدن کاملاً با تأثیر فلکی درهم آمیزد) ـ اما علاوه بر تأثیر فلکی عنصر جدیدی را هم معرفی می‌کند که آن عنصر نیت یا اراده می‌باشد.

اگر ما بدنمان را با پرانا پر کنیم، احتمالاً وزنش سبکتر می‌گردد. اگر کار با تمرینات پرانایاما را ادامه دهیم ممکن است که عاقبت بدنمان زمین را ترک کرده و در هوا بلند شود، اما اگر ما تمرینات را در یک سطح

مکانیکی نگه داریم، نتایج حاصل از آن نیز مکانیکی خواهد بود. به منظور دستیابی به یک موفقیت کامل در بهواپری، دانشجویان ورزیده می‌بایست یاد بگیرند که چطور پرانا را با ذهنشان کنترل کنند.

این کنترل بنام کنترل «ذهن بر ماده» و یا Psychokinesis نامیده می‌شود و البته چنین حالتی امکان‌پذیر است زیرا پرانا نه تنها ذهن را در اختیار می‌گیرد، بلکه پرانا خود ذهن است. در حقیقت یک رسالهٔ یوگائی تبتی بنام شناسائی ذهن و پرانا وجود دارد که در این باره به تفصیل صحبت می‌کند.[۲] در یک رسالهٔ یوگائی دیگر بنام هاتها یوگا پرادیپیکا (Hatha yoga pradipika) ما می‌خوانیم:

> ذهن و تنفس در هم متحد شده‌اند و رابطهٔ این دو مثل شیر و آب است، هر دوی اینها دارای دو فعالیت مساوی می‌باشند. ذهن در جائی فعالیتش را شروع می‌کند که نفس هست و نفس جائی شروع به فعالیت می‌کند که ذهن وجود دارد.[۳]

بنابه گفتهٔ ایوان ونتز (Wentz) کلمه پرانا دارای معانی ظاهری «هوا، تنفس، انرژی، باد، زندگی و میل» می‌باشد و در عین حال معنی باطنی و محرمانه نیز دارد که به معنی یک انرژی حیاتی غیرمادی، در هوا می‌باشد که از عناصر مادی موجود در هوا متمایز بوده و همان است که انسان به هنگام تنفس فرو می‌دهد.[٤] این نظر تنها به یوگیها اختصاص ندارد. در کتاب سروده‌های دلکش یونان می‌خوانیم که: «روح از کمال می‌آید و آن وقتی است که نفس کشیدن تحقق می‌یابد و بر بالای بادها زاده می‌شود».[٥] یونانیها و سایر مردم باستان معتقد بودند که دختران با کره تنها به وسیلهٔ باد می‌توانند بارور شوند. بنابراعتقاد آنان، باد رابطهٔ فراوانی با ذهن و روح

داشت ـ و این اساس و اعتقاد ریشه و مبدأ خدایان و قهرمانان تلقی می‌شد.[۶]

یونگ اشاره می‌کند که یونانیها برای باد دو کلمه داشتند. یکی از اینها پنوما (Pneuma) بود که به معنی روان (روح) نیز بود. دیگری آنموس (Anemos) که اصالتاً به کلمات آنیما (Anima) و آنیموس (Animus) در زبان لاتین برمی‌گردد که به معنی روح (Spirit) و روان می‌باشد. در زبان آلمانی قدیم (Old Hochdeutsch) کلمهٔ لاتین «خلوتگاه روحانی» (Spiritus sanctus) که به معنای «روح‌القدس» نیز می‌باشد از کلمه (atum) که معنی دم و نفس را می‌دهد گرفته شده است. علاوه بر آن، در زبان عربی نیز کلمه ریح به معنی باد و کلمهٔ روح به معنی جان و روان می‌باشد. در زبان یونانی نیز کلمه Psyche (سایک) به معنای روح است و بعضی از کلماتی که به آن مربوط می‌شوند عبارتند از: کلمه سایکن (Psychein) یعنی «نفس کشیدن» و نیز کلمهٔ Physa به معنای «وزیدن و دمیدن» می‌باشد.[۷]

از نقطه نظر یونگ این ارتباطات به روشنی نشان می‌دهد که چگونه در زبانهای لاتین، یونانی و عربی اسامی که به روح داده می‌شود با تصور هوای متحرک، «دم سرد ارواح»، پیوند دارند. احتمالاً به همین دلیل است که برطبق نظرات اولیه به روح یک تن تنفسی نادیدنی اعطا می‌کردند.[۸]

این «تن تنفسی نامرئی» بعدها به عنوان بدن فلکی شناخته شد زیرا که تحت تأثیر حرکات ستارگان می‌باشد. به غیر از آن تحت تأثیر حرکات پرانا نیز قرار دارد و این حقیقتی است که، نه تنها جالب، بلکه سودمند و براحتی قابل اجرا و نمایش می‌باشد.

تنها باید به این مورد فکر کنیم که چطور مردم وقتی در مراحل مختلف

ذهنی هستند به شیوه‌هایی متفاوت از هم تنفس می‌کنند؟ شخصی که از یک کتاب خوب لذت می‌برد، نفس کشیدنش کاملاً با کسی که در حال لذت از فعالیت آمیزشی است فرق می‌کند. کسی که در حال کتاب خواندن است، تنفسش کم و نسبتاً ملایم می‌باشد که این حالت نشان‌دهندهٔ تمرکز عمیق می‌باشد. حال آنکه کسی که مشغول فعالیت جنسی است تنفسش بسیار عمیق و سریع می‌باشد. برای سایر مراحل ذهنی نیز مشخصات تنفسی قابل ذکری وجود دارد.

یوگیها می‌گویند وقتی کسی عصبانی، وحشت‌زده، عاشق، در حال تمرکز یا هر حالت دیگری است، در آن حال **پرانای** عصبانیت، ترس، عشق و یا تمرکز برانگیخته می‌شود. برای هر مرحله ذهنی یک مرحله **پرانای** مطابق با آن موجود بوده و در هنگام خردمندی، آنگاه که یوگی به مرحلهٔ **سامادهی**(Samadhi)وارد می‌شود یک تغییر بنیادی **پرانا** به وجود می‌آید که ناشی از مطابقت تغییر بنیادی در ذهن می‌باشد.[۹]

الکساندر کانن که کتاب نفوذ نامرئی را نوشته، دستگاهی بنام «روان‌سنج کانن» اختراع نمود. او با استفاده از این وسیله مرحلهٔ ذهنی فرد را با اندازه‌گیری مرحلهٔ تنفسی‌اش تعیین می‌نمود. وسیلهٔ فوق برای این بکار می‌رفت که تعیین کند فرد چه وقت در وضعیت مطلوب برای آزمایشهای تله‌پاتی قرار دارد. علاوه بر این دستگاه می‌توانست سایر مراحل ذهنی فرد را هم بخوبی تعیین نماید.[۱۰]

برای مثال دستگاه می‌توانست قابلیت هیجان‌زدگی یک شخص را تعیین کند. بر طبق نظر آقای ارنست وود (Ernest Wood) حد متوسط تنفس مردم بین ۱۲ تا ۲۰ بار در یک دقیقه می‌باشد. از این رو شخص هر چه بیش از میزان فوق نفس بکشد، به تعداد نفسهای اضافی میزان هیجان‌زدگی‌اش نیز بیشتر می‌باشد. آقای وود این مفهوم را حتی به

حیوانات نیز نسبت می‌دهد. او می‌گوید یک مرغ بطور متوسط حدود ۳۰ بار در دقیقه نفس می‌کشد، حال آنکه یک اردک فقط ۲۰ بار در دقیقه نفس می‌کشد، حال آنکه یک اردک فقط ۲۰ بار در دقیقه نفس می‌کشد. این امر نشان می‌دهد که اردکها مرغها بیش از انسان قابلیت برانگیختی دارند و نیز یک مرغ زودتر از یک اردک به هیجان می‌آید. بنا به نظر آقای وود یک میمون بطور متوسط در هر دقیقه سی بار، سگ ۲۸ بار، گربه ۲٤ بار، اسب ۱٦ بار و لاک‌پشت فقط ۳ بار نفس می‌کشد.[۱۱]

حال اگر شما به دقت نگاه کنید می‌بینید که قابلیت هیجان‌زدگی با طول عمر نسبت مستقیم دارد. مثلاً متوسط عمر یک سگ کوتاهتر از گربه می‌باشد و لاک‌پشت که از همه آهسته‌تر نفس می‌کشد، متوسط عمرش بیش از سایر حیوانات است.

این اصل شامل بشر نیز می‌شود. یوگیهای هندو می‌گویند که به وسیله کارما(Karma)به هر انسان مقدار معینی نفس اعطاء می‌شود که وقتی آن تعداد معین تنفس کامل شود، بشر می‌میرد. حال یوگیها می‌گویند که متوسط تنفس انسان در هر دقیقه ۱۵ بار و در طول ۲٤ ساعت (یک شبانه‌روز) ۲۱٦۰۰ نفس می‌باشد. اگر فرد بتواند تا حدودی آهسته‌تر نفس بکشد، می‌تواند بر طول عمرش بیفزاید.

ممکن است انجام این کار بدون استفاده از یک تکنیک بخصوص دشوار باشد، اما با انجام مدیتیشن، چیزی مانند آن اتفاق می‌افتد. آقای وود می‌گوید که در مدیتیشن متوسط تنفس فرد می‌تواند تا ٦ نفس در هر دقیقه کاهش یابد.

نتیجه نخستین آزمایشی که بر روی تی‌ام کنندگان صورت گرفت، در تاریخ ۲۷ مارس ۱۹۷۰ در مجله ساینس به چاپ رسید. دکتر کیت رابرت والیس گزارش مشابهی ارائه می‌کند که مختصراً از این قرار است؛ شخصی

که حدوداً پنج ساعت است خوابیده، معمولاً به میزان ۱۰ تا ۱۲ درصد، میزان اکسیژن مصرفی خود را کاهش می‌دهد (یک اندازه گیری خوب در میزان تنفس). از طرف دیگر فردی که تنها چند دقیقه تمرین مدیتیشن کرده، مصرف اکسیژن بدن خود را به میزان ۱۶ تا ۱۸ درصد کاهش می‌دهد. این امر دکتر والیس را به آنجائی رهنمون کرد که امروزه در دنیای تحقیقات مدیتیشن یک امر عادی و کلیشه‌ای می‌باشد ـ و آن، این است که تی‌ام یک حالت هوشیار و بیدار در کاهش سوخت و ساز (هیپومتابولیک) را تولید می‌نماید. یا همانطور که یک تی‌ام کننده به من گفت:

«تی‌ام شما را به مرحله‌ای عمیق‌تر از عمیق‌ترین خوابها می‌برد».[۱۲]

مرتبهٔ ذهن شما چگونگی تنفس از مجاری بینی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در همین جاست که، دانش نفس کشیدن با اسرارگرایی عملی یوگائی ارتباط پیدا می‌کند. حتماً یادتان می‌آید که در اواخر فصل قبلی من تکنیک درست نفس کشیدن از مجاری بینی را به شما معرفی نمودم. البته ممکن است آن جور نفس کشیدن ـ (با شست دست یک سوراخ بینی را بگیرید و از سوراخ دیگر نفس بکشید و غیره) ـ در ابتدا قدری مصنوعی به نظرتان برسد. اما واقعیتش این است که ما همیشه آنرا بدون اینکه متوجه باشیم، انجام می‌دهیم.

یوگیها می‌گویند مجرای چپ بینی راه (گذرگاه) نفس ماه و مجرای راست گذرگاه نفس خورشید می‌باشد. از این رو اسم هاتها یوگا (Hatha Yoga) استفاده می‌شود و کلمه ها ـ تها (Ha-tha) اصطلاحاً معنی «خورشید ـ ماه» را می‌دهد. گمان می‌رود که نفس خورشید مثبت، مذکر و گرم است، حال آنکه نفس ماه منفی، مؤنث و سرد است. گفته می‌شود که نفس خورشید از طریق یک کانال روانی بنام نادی (Nadi) به شاخه راست دستگاه

عصبی خودکار (سمپاتیک) مربوط می‌باشد و همین مسئله در مورد نفس ماه نیز مصداق دارد. یعنی آنهم از طریق یک‌نادی (Nadi) دیگر با شاخهٔ چپ دستگاه عصبی خودکار در رابطه می‌باشد. این دوشاخهٔ (راست و چپ) در بدن در دو طرف راست و چپ ستون مهره‌ها قرار داشته و به ترتیب بعنوان ایدا (Ida)و پینگالا (Pingala) شناخته می‌شوند.

حال مهم است که بدانیم چه وقت، کدام نفس غالب است. یعنی بدانیم ما ازکدام مجرای بینی با قدرت بیشتری نفس می‌کشیم. در یوگا آن مجرای بینی شما که در هر لحظه از زمان هوای بیشتری از آن عبور می‌کند و شما بیشتر با آن نفس می‌کشید «مجرای غالب یا نافذ» نامیده می‌شود و آن هر دو ساعت با جزر و مدی که در سطوح لطیفتر اتفاق می‌افتد، تغییر می‌کند.

ولی اگر هر دو ساعت تغییر نکند، احتمالاً بیماری در راه است. اگر مجرای نافذ شما در طول یک روز ثابت بماند بیماری حتمی است اگر بیش از یک روز وضعیت فوق به طول انجامید بیماری شما جدی است.

همچنین اگر یک زوج می‌خواهند بچه‌دار شوند، با تنفس مناسب از مجرای نافذ بینی‌شان،می‌توانند جنسیت طفل را دریابند. اگر هر دو در لحظه آبستنی از مجرای راست تنفس کنند، طفل مطمئناً پسر خواهد بود و اگر از مجرای چپ تنفس کنند، بچه مطمئناً دختر خواهد بود. اما اگر مرد از یک مجرا و زن از مجرای دیگر نفس بکشد، بچه ممکن است دختر یا پسر باشد.

دفعهٔ دیگر که می‌خواهید به ملاقات دوستی بروید و نمی‌دانید او خانه هست یانه!نوک انگشتهایتان را زیرمجاری بینی‌تان بگذارید وبطور عادی تنفس کنید. اگر مجرای راست نافذ بود، وقتی شما می‌رسید دوستتان در خانه می‌باشد. اما اگر مجرای چپ غلبه داشت او خانه نخواهد بود. این

مسئله در مورد هر چیزی که عنصر تصادف یا شانس در آن دخیل است مصداق دارد. یوگیها می‌گویند اگر مجرای راستان نافذ (غالب) بود اقدام ما موفقیت‌آمیز خواهد بود و اگر مجرای چپ غالب بود موفقیت‌آمیز نخواهد بود.

مجاری بینی با خواندن مانتراهای (اذکار) بخصوصی، تحت تأثیر قرار می‌گیرند. اگر شما مانترای آوم (AUM) را بلند بخوانید و صدای آخر را بکشید در می‌یابید که نفس کشیدن از مجرای چپ قوی‌تر از مجرای راست می‌گردد. دلیلش این است که صوت «م» (ام - M) بیانگر نفوذ مؤنث می‌باشد، و در سطوح لطیفتر در تطابق با کیفیت تنفس ماه می‌باشد. دکتر اچ. اسپنسر لوئیس در مقاله‌ای در یک مجله به این موضوع چنین اشاره می‌کند که: «استفادهٔ درست از صدا مستلزم کنترل هر دو مجرای بینی بطور مستقل و جدا از هم می‌باشد». و او ادامه می‌دهد که «همهٔ ما بسته به شرایط روانی، جسمی و ذهنی‌مان در رابطه با تأثیرات سیارات بر بدن روانیمان بطور متفاوت از مجاری بینی‌مان نفس می‌کشیم».[۱۳]

راما پراساد (Rama Prasad) که در زمینهٔ علم یوگایی تنفس مطالعات فراوانی دارد، در کتاب **نیروهای خالصتر طبیعت** می‌گوید که مجرای چپ در رابطه فلکی با برج ثور (گاو)- سرطان (خرچنگ)- سنبله (خوشه)- عقرب (هشتم)- جدی (بزغاله) (دهمین صورت منطقهٔ ابرج) و حوت (ماهی) می‌باشد. در حالیکه مجرای راست با برج حمل (قوچ) برج جوزا (دوپیکر)، اسد (شیر) - (پنجمین صورت منطقه ابرج) برج میزان (ترازو) و برج قوس (کمان) و برج دلو در ارتباط می‌باشد.[۱۴] همه این صور فلکی شیوهٔ تنفس از طریق مجاری بینی را تحت تأثیر قرار می‌دهند، در حقیقت بدن فلکی از این رو به این اسم نامیده شد که گمان می‌رفت به وسیلهٔ سیارات تحت تأثیر قرار می‌گیرد. اما در اینجا نزدیک‌ترین آنها، سیاره

اصلی، یعنی ماه است.

بجاست اگر بگوئیم که «نفس ماه» بوسیلهٔ ماه در آسمان تحت تأثیر قرار می‌گیرد در آن صورت تعجب نخواهیم کرد اگر دریابیم نفس ماه در شبهائی که بدر کامل است، قوی‌تر از شبهائی است که ماه بصورت هلال نازکی می‌باشد.

یوگیها می‌گویند که نفس ماه به هنگام طلوع خورشید در نخستین روز تربیع اول (شب هفتم ماه)، غلبه دارد و مجرای غالب بعد از آن هر دو ساعت تغییر خواهد کرد. مجرای چپ ـ دوباره در دومین و سومین روز از تربیع اول به هنگام طلوع خورشید غلبه خواهد داشت، اما در چهارمین روز روال کار عوض می‌شود. در چهارمین، پنجمین و ششمین روز پس از تربیع اول مجرای غالب به هنگام طلوع خورشید، نفس خورشید است که دوباره از روز هفتم (شب سیزدهم ماه) به مدت سه روز نفس ماه غالب خواهد بود و این روال در سراسر ماههای قمری به همین نحو تکرار خواهد شد.

در نخستین روز تربیع دوم آنگاه که ماه در آسمان آغاز به کمرنگ شدن می‌کند، ماه در بدن نیز همراه آن بی‌رنگ می‌گردد و به هنگام طلوع خورشید در نخستین روز از تربیع دوم، ما نفس خورشید را غالب خواهیم یافت.

تمام این تأثیرات فلکی بیش از اینکه بتوانند به وسیلهٔ هر چیز دیگری به غیر از نفوذ فلکی تحت تأثیر قرار گیرند، می‌توانند به وسیلهٔ وضعیت ذهنی خنثی شوند. بنابراین اگر نفس خورشید در زمان بخصوصی که بر طبق تأثیرات نجومی می‌بایست غالب باشد، غالب نباشد، دلیلش این است که پاره‌ای شرایط در خودآگاهی (شعور) شما با جریان طبیعی در تداخل می‌باشند. مطلوب این است که وضع فوق هرگز اتفاق نیافتد. به

اندازه‌ای که شما آهنگ طبیعت را دنبال نمی‌کنید، به همان اندازه ذهنتان خارج از هماهنگی و نظم خواهد بود، مگر اینکه یک استاد باشید. اگر استاد هستید بدون استفاده از انگشت، نفستان را تنها با اراده از هر مجرائی که بخواهید هدایت می‌کنید.

تنها به وسیلهٔ اراده شما یاد می‌گیرید که نیروی **پرانا** را به بیرون از بدنتان هدایت کنید. یوگیها پاره‌ای آزمایش بسیار عجیب را با استفاده از این خاصیت انجام داده‌اند. مثلاً پرانای خود را تا فاصله‌ای نسبتاً طولانی به منظور شفابخشی و بهبودی فرد مریض هدایت می‌کند (می‌فرستند) و یا از آن برای گرم کردن یک کاسه آب قبل از نوشیدن آن استفاده می‌کنند. حتی از این هم فراتر می‌روند و نفسشان را به سوی ماده بیجان فرستاده و آثار حیات و شعور را در آن ظاهر می‌نمایند.

همانطور که پیش از این گفتم **پرانا** با بهوا پریدن نیز بستگی دارد. چون **پرانا** می‌تواند در خدمت اراده باشد، تعجبی ندارد که پاره‌ای از مردم به صرف اراده بهواپریدن را یاد گرفته باشند.

یکی از آنها میخائیل دراگزنوبیچ (Mikhail Drogzenovich) زارع بلغاری از روستای استارا زاگورا است. با اقتباس از گزارشات یکی از روزنامه‌های اروپای شرقی، لین شودر و شیلا اوستراندر در کتاب خود بنام **کشفیات روانی پشت پردهٔ آهنین** چنین ذکر می‌کنند که شهرت میخائیل بعنوان بهواپرنده تا فراسوی روستای زاد و بومش رفته است. در این گزارش چنین آمده است که: دانشمندان بسیاری او را در مزرعه‌اش به منظور تماشای نمایش بهواپری ملاقات کردند، او آنها را به گوشه‌ای از مزرعه‌اش راهنمائی کرد و سپس نشست، چشمانش را بست و در حالت تمرکز ماند. طولی نکشید که در میان شگفتی حضار از زمین بلند شد و در هوا شناور گشت و بعد آهسته بالا و بالاتر رفت تا اینکه در ارتفاع یک مترونیمی

زمین معلق ماند، بمدت ده دقیقه آنجا ماند، پس از آن که تماشاگرانش مطمئن شدند که هیچ حقه‌ای در کار نبوده او دوباره با همان آرامی به زمین بازگشت. وقتی از او پرسیدند که آن کار را چطوری انجام می‌دهد او به سادگی جواب داد: «من فقط با نیروی اراده بالا رفتم».[۱۵]

در بیشتر موارد بهواپری از آنهم جزئی‌تر است. در کتاب **خردمندی اساتید عرفان (تصوف)** جوزف وید از زنی که در یک بازار مکاره در آمریکا ملاقات نموده و توانائی بهواپری داشت صحبت می‌کند. جوزف وید می‌گوید او روی یک کفه ترازو ایستاد و وزنش را به تماشاگران نشان داد. وزن او درست ۱۴۰ پوند (حدود ۶۰ کیلو) بود. سپس در ظرف سبدمانندی که بر بالای آن دسته‌ای نصب بود رفت و از حضار خواست که او را بلند کنند.

وید می‌نویسد که «من با کمال شگفتی دریافتم که او را با یک دست می‌توانم بلند کنم در حالیکه بر روی ترازو دوباره همان ۶۰ کیلو را که ثبت کرده بود نشان داد. او تا یک حدی هم می‌توانست بهوا بپرد.

وقتی وید از زن پرسید که چطور اینکار را انجام داد؟ او جواب داد که مادرش این کار را انجام می‌داده او هم انجام می‌دهد!

و بعد دستش را روی دیافراگمش گذاشت و ادامه داد: «شما می‌توانید در اینجا خود را سبک‌تر احساس کنید». او هرگز نمی‌توانست خود را از زمین بکند اما در موارد متعددی احساس سبکی فراوانی کرده است. او می‌گفت: مخصوصاً در دوران کودکی، هر وقت زمین می‌خورده، به سنگینی و سختی نمی‌افتاده است، بلکه به نرمی یک دانه کرک‌دار فرود می‌آمده است.[۱۶]

یک چیزی کاملاً مشابه با مطلب بالا در میان اساتید **کونگ فو** در چین متداول است که شین کونگ (Ch'in Kung) یا قدم سبک نامیده می‌شود.

مایکل مینیک (Michael Minick) در کتاب خردمندی کونگ ـ فو در این باره می‌گوید که روش‌های متعدد تربیتی وجود دارد. در یکی، هنرمند روی لبهٔ یک ظرف شیشه‌ای بزرگ پر از آب قدم می‌زند به تدریج که او یاد می‌گیرد تعادلش را حفظ کند، ظرف هر بار کمی خالی‌تر می‌شود. بعد از سالها کار، او می‌آموزد که بر روی لبهٔ یک ظرف شیشه‌ای خالی بدون اینکه ذره‌ای قدمهایش بلغزد، راه برود.

در یک فن دیگر، هنرمند روی یک کاغذ بسیار نازک که روی ریگ پهن شده راه می‌رود. موضوع این است که او باید روی کاغذ طوری راه برود که جای پایش روی کاغذ نماند، گفته می‌شود اساتید شین کونگ مثل یانگ لوشان (Yang Luch'an) روی برف قدم می‌زنند بی‌آنکه اثری از ردپای خود بر روی برف به جای بگذارند.[17]

در کتاب بُعد روانی ورزشها مایکل مورفی و رن وایت پیشنهاد می‌کنند که در پاره‌ای از ورزشها «ورزشکاران واقعاً می‌توانند برای مدت کوتاهی خود را در هوا معلق نگه دارند». «اینطور به نظر می‌رسد که بازیکنان بسکتبال و بخصوص رقاصان این توانائی شگفت‌انگیز را بسیار خوب به نمایش می‌گذارند».[18]

در حقیقت، گاهی به نظر می‌رسد که رقاصان این توانائی را به نحو احسن به اجرا می‌گذارند، بخصوص رقاصان روسی که نیجینسکی (Nijinsky) نامیده می‌شود. ناندور فودور (Nandor Fodor) اعتقاد دارد که اگر نیجینسکی نمی‌توانست تا حدودی به هوا بپرد، امکان نداشت بتواند پرشهای بلند و فرودآمدنهای آرام و سبکی را که معرف حضور تماشاگران می‌باشد، به نمایش بگذارد. مسلماً ترقی او ناخودآگاه بود. در واقع ترقی او نتیجهٔ سالها تلاش فراوان جهت کنترل حرکاتش در لحظهٔ درهوا بودن می‌باشد. اما بهرحال موارد فوق این نکته را ثابت می‌کنند که: تنها اراده

می‌تواند در توانائی ما برای بهواپری ـ ولو به میزان جزئی ـ نتیجه بدهد.[۱۹]

حال که ذهن برای کنترل پرانا به کار گرفته می‌شود و از آنجائی که ذهن همان پرانا است، در عمل ما ذهنمان را برای کنترل ذهنمان مورد استفاده قرار می‌دهیم. این امر تناوبی را در وضعیت شعورمان (هوشیاری) تولید می‌کند؛ که معنایش این است که بهواپری هرگز از یک حالت کاملاً معمول بیداری به نمایش درنمی‌آید.

برای این که بدانیم این امر چطور واقع می‌شود، می‌بایست بار دیگر کتب قدیمی یوگا را ورق بزنیم، یوگیها برای شعور (خودآگاهی) پنج حالت (وضع) قائلند:

اولین آنها شعور معمول و هوشیاری در جریان است درست مثل همین حالتی که شما در حال حاضر به هنگام خواندن این کتاب دارید. دومین حالت، شعور رویا، یا خوابیدن به همراه دیدن رویا است. که آن کاملاً، هم با حالت اولی (هوشیاری در بیداری) فرق دارد و هم با حالت سوم که خوابیدن بدون رؤیاست. ماورای حالت خواب بدون رؤیا حالت جمود عضلانی (کاتالپتیک) قرار داد و ورای آن حالتی است که اوپانیشادها (Upanishads) آنرا هوشیاری غیرقابل تشخیص در سرور و سعادت می‌نامد.[۲۰]

تنوعاتی در آن سیستم وجود دارد. پاره‌ای دست اندرکاران تنها چهار مرحله شعور را به رسمیت شناخته‌اند و حالت جمود عضلانی را از آن حذف کرده‌اند، البته گهگاه تفاوتهاتی در استفاده از واژه‌ها نیز وجود دارد. برای مثال مهاراشی ماهش‌یوگی به حالت «شعور غیرقابل تشخیص در سعادت» حالت شعور متعالی می‌گوید. علاوه بر این، مهاراشی حداقل سه مرحله هوشیاری اضافه‌تر، بعد از شعور متعالی (TM) فرض می‌کند که به قرار زیرند: شعور کیهانی، شعور خدائی و شعور یگانگی (وحدت).

پاره‌ای از مریدان سابق مهاراشی می‌گویند که او در نزد شاگردان خصوصیش حتی از شعور پیشرفته‌تری پرده برداشته و آن را شعور برهمائی نامیده است. اما در مورد حداقل چهار یا پنج مرحلهٔ نخستین همه در توافق کامل می‌باشند.[۲۱]

در هر یک از این حالات بیداری، فرض بر آن است که انسان در «بدن» متفاوتی ظاهر می‌شود. حال می‌دانم که در نظر گرفتن بیش از یک بدن برای انسان عجیب خواهد بود،اما این عقیده بخشی از تئوری سنتی یوگاست و موجودیت پاره‌ای از این «بدنها» قابل نمایش می‌باشد.

در حالت اول یا **هوشیاری معمولی**، انسان در **بدن فیزیکی**‌اش ظاهر می‌شود که در زبان سانسکریت استولا شاریرا (Sthula Sharira) نامیده می‌شود. در **حالت رؤیا** او در بدن لطیف یا شخصیتی ظاهر می‌شود ـ اسرارگرایان غربی آنرا **بدن فلکی** می‌نامند، نام این بدن در زبان سانکریست لینگا شاریرا(Linga sharira)می‌باشد. این بدن از سه «غلاف» یا پوشش یا پرده لطیف تشکیل می‌شود که عبارتند از: **جیوا** (Jiva) یا نیروی حیاتی، **ماناس** (Manas) یا ذهن و **بودی** (Buddhi) یا فهم می‌باشد. همچنین، مرحله خواب بدون رویا حالتی است که با غلاف **جیواتمان** (Jivatman) **بدن ارادی** و یا **بدن علّی کارانا شاریرا** (Karana Sharira) پیوسته می‌باشد. علاوه برآن، هر یک از این حالات هوشیاری با طرق گوناگون تنفس مشخص می‌شوند. همانطور که قبلاً گفتیم نفس‌کشیدن شخص، در حالات مختلف هوشیاری فرق می‌کند و این ما را بسوی راز عملی **پرانایاما** هدایت می‌کند.

یوگیها می‌گویند که، همه اشخاص، تمام این مراحل هوشیاری را تجربه می‌کنند و من یادآوری می‌کنم که همه، هر روز تمام این مراحل را تجربه می‌کنند. اما بیشتر مردم از تجارب عمیقشان بی‌خبرند. چون شخص

برای رفتن به حالت هوشیاری خالص می‌بایست نخست از حالت ناخودآگاهی (بی‌خبری) یا خواب عمیق بگذرد. استفاده از **پرانایاما** جریان تنفس را به تدریج پائین می‌آورد و فرد می‌تواند در نتیجهٔ آن حالت هوشیاری را با اراده تغییر دهد و بدینوسیله به صرف اراده همهٔ حالات هوشیاری را تجربه نموده و همه قدرتهای هوشیار را بدست می‌آورد. انجام این کار در آغاز آسان نیست. وقتی ما به ریتم تنفسی که با خواب عمیق پیوسته است نزدیک می‌شویم احتمالاً اولش چرتمان می‌گیرد یا خوابمان می‌برد. اما اگر شما یادتان باشد که در وضعیت **آسانا** بنشینید، و با پشتکار تمرین کنید، پس از مدتی نتایج دلخواه رابدست خواهید آورد.

در اینجا باید باز هم یک اخطاری بکنم. **پرانایاما**، همین طور که شما به تجربه نیز درمی‌یابد تکنیکی است که بعضی دراویش و مرتاضان در شرق مورد استفاده قرار می‌دهند تا خودشان را در حالت جان‌بخشی معلق قرار دهند. آنچه آنها انجام می‌دهند به سادگی از این قرار است که تنفس و ضربان قلبشان را آنقدر آهسته می‌کنند تا جائی که با هم می‌ایستند (قطع می‌شوند) در این حالت شخص «نمی‌میرد» چون فرآیند کاستن تنفس و ضربان قلب آنقدر با تأمل صورت می‌گیرد که هیچ آسیب سازمانی (ارگانیک) بجا نمی‌گذارد. دستیاران دراویش و مرتاضان با بکارگیری فرآیندهای سری بخصوصی می‌توانند مرتاض را به حالت خودآگاهی کامل بازگردانند. در عین حال فرد پاره‌ای تجارب خارق‌العاده در سطوح درونی نیز خواهد داشت. با این شیوه است که افرادی مانند تارا بی (Tahra Bey) بر آن می‌شود که زنده دفن شود. **اما باید به شما اخطار کنم که این کار را خودتان آزمایش نکنید. زیرا این تمرین بسیار پیشرفته است و مطلقاً تحت هیچ شرایطی بدون حضور یک فرد خبره و مطلع که اگر لازم شد**

به موقع کمکهای پزشکی را برساند، قابل اجرا نمی‌باشد. در سال ۱۹۷۲ وقتی که من در سانفرانسیسکو بودم، روزنامه‌ها پر از قصه‌هایی بود در باره یک مرد اهل نیوجرسی که آنقدر احمق بود که سعی کرده بود آزمایش تعلیق روح (Suspended animation)رابه تنهایی انجام دهد. آنچه از یادداشتهای روزانه مرد برمی‌آید حاکی از آن بود که فرد موردنظر کوشیده برون فکنی فلکی (Astral- projection) راکسب نماید و در کنار پرداختن به آن، تدریجاً در طی چند ماه به تعلیق روح دست‌رسی پیدا کرده بود، اما او تجربه فوق را به تنهایی به اجرا درمی‌آورد و چون کسی در اطراف وی نبوده تا به بازگشت وی به بدن فیزیکی‌اش کمک کند، قبل از اینکه کمکی برسد می‌میرد. سفر او به لایه‌های درونی فقط یک راه رفت داشت و بازگشتی از پس آن نبود.

البته اگر شما یک حس کوچک معمولی را به کار گیرید، خطری نخواهد داشت. شما نمی توانید دفعتاً به حالت جان‌بخشی معلق بلغزید. برای اهداف ما هیچ زیاده‌روی و افراطی ضروری نیست.

در کتاب نیروهای خالص‌تر طبیعت را ماپراساد از یک کتاب قدیمی یوگا به نام سیواگاما (Sivagama)نقل می‌کند که، کوششهایی بعمل آمد تا شرایط پرانائی (Pranic) مرتبط با هم را با سنخهای مختلف انسانها که در حالات گوناگون هوشیاری هستند، دسته‌بندی نماید به بیان ساده‌تر اینکه: سنخهای مختلف انسانها در چه شرایط پرانائی هستند و در چه حالتی از هوشیاری قرار می‌گیرند. در یک فرد معمولی که آرام نشسته، هاله‌ی نورانیش که تجلی پرانا می‌باشد، بدنش را تا مسافتی نزدیک به ۱۲ انگشت احاطه می‌کند. وقتی در حال صحبت کردن یا خوردن است این مسافت تا ۱۸ انگشت افزایش می‌یابد. وقتی راه می‌رود این مسافت تا ۲۴ انگشت، وقتی می‌دود تا ٤۲ انگشت، وقتی رابطه جنسی دارد تا ٦٥ و وقتی

خوابیده تا ۱۰۰ انگشت افزایش می‌یابد.

این مسافت‌ها هم به وسیلهٔ فعالیت و هم به وسیلهٔ یوگا قابل تغییر و اصلاح می‌باشند.

وقتی شخصی یک نفس عمیق می‌کشد یا به عبارت دیگر پوراکا (Puraka)را به اجرا درمی‌آورد، طول هاله‌های نورانی او تا دو انگشت کاهش می‌یابد.

بنابراین وقتی یک فرد عادی نفس عمیق می‌کشد طول (نفس) پرانای او از ۱۲ به ۱۰ کاهش می‌یابد. هر چقدر این هاله‌ها کوتاهتر باشد فرد غیرمعمولی تر می‌باشد.

در شیواگاما گفته می‌شود، انسانی که از قید همه آرزوها آزاد است طول انوارش یازده انگشت است ـ یعنی یکی کمتر از انسان عادی، کسی که همیشه خشنود است و حس بذله‌گوئی رشدیافته‌ای دارد، طول هاله‌های نورانیش ۱۰ انگشت می‌باشد. طول این هاله‌های نورانی برای یک شاعر نُه انگشت، این طول برای یک خطیب برجسته ۸ انگشت می‌باشد و یک پیشگو که گفته می‌شود، دارای چشم سوم بوده و از بصیرت برخوردار است طول انوارش هفت انگشت و یک بهواپرنده درازی انوارش شش انگشت می‌باشد.[۲۲]

همین طور که درازای هاله‌های نورانی کاستی می‌گیرد، نتایج حاصل از آن خارق‌العاده‌تر می‌گردد. بنابراین کسی که درازای هاله‌های نورانیش فقط ۵ انگشت است. دارای سرعت مافوق طبیعی می‌باشد و اگر این طول به ٤ انگشت برسد شخص می‌تواند هشت تا از سیدی‌ها (کرامت‌ها) را نشان دهد و با طول سه انگشت نُه تا نیدی (Nidhis) و همینطور جلو می‌رود. من دریافته‌ام که این نوع طبقه‌بندی کامل نیست، اما می‌تواند به شما ایدهٔ آنرا بدهد که در رابطه با بهواپری در چه مرحله‌ای قرار دارید. اگر

شما یک شاعر و یا خطیب تازه کار هستید از کسی که فقط خشنود است اوقات خوشتری دارید و اگر از بینائی دوم (یا چشم سوم) برخوردارید شما تقریباً در مرحله خیلی خوبی قرار دارید.

حال پیش از آن که این فصل را به پایان برم مایلم برای شما به توصیف آزمایش ساده‌ای بپردازم تا شما به خودتان حقیقت بعضی از اصولی را که بیش از این در موردشان بحث کردیم، ثابت نمائید. من اینجا به شما تمرین بهواپری نخواهم داد. چون آنرا برای فصل هشتم گذاشته‌ام، اما آزمایشی ارائه خواهم داد که به شما ارتباط بین ذهن و پرانا را ثابت خواهد کرد.

این آزمایش در کلاسهای آیکیدو* (Aikido) برای این منظور اخیر مورد استفاده قرار می‌گرفت و آنقدر ساده است که هر کسی با اولین امتحان موفق به انجام آن می‌گردد. این آزمایش به نام «بازوی خم نشدنی» نامیده می‌شود و برای انجام آن شما به یک دستیار نیاز دارید.

مطلوب است که دستیارتان شخصی همجنس، تقریباً همقد و از نظر قدرت بدنی هم‌زور شما باشد. شما می‌بایست روبروی دستیارتان بایستید و بازوی راستتان را دراز کنید، بطوری که کف دستتان رو به بالا قرار گیرد و مچتان روی شانه چپ دستیارتان نهاده شود. حال از دستیارتان دعوت کنید که بازویتان را خم کند و برای انجام این کار از هر دو دستش استفاده کند. شما درخواهید یافت که با دراز کردن (کشیدن) بازویتان به این صورت اهرم ضعیفی ساخته‌اید و دستیارتان براحتی می‌تواند بازویتان را خم کند، علیرغم اینکه شما سعی می‌کنید بازویتان را راست نگه دارید. دو، سه بار این کار را بکنید تا به خودتان ثابت کنید در چنین حالتی قدرت راست نگاه داشتن بازویتان را ندارید. (اگر شما توانستید بازویتان

*. سبکی از هنرهای رزمی است و مانند کاراته می‌باشد. (م)

را صاف نگه دارید، بدانید که دستیار خوبی انتخاب نکرده‌اید، شاید شما و دستیارتان از نظر قدرت یکسان نیستید، لذا باید دستیار دیگری انتخاب کنید).

وقتی که این نکته در مورد بکار بردن اهرم به شما ثابت شد، من می‌خواهم که یک بار دیگر سعی کنید بازویتان را صاف نگه دارید. منتها این بار بجای استفاده از قدرت و زور عضلانی از نیروی پرانا استفاده کنید. مچ راستتان را روی شانه دستیارتان بگذارید و تا آنجائی که ممکن است به بازویتان استراحت دهید و آنرا در وضعیت مطلوبی قرار دهید. انگشتهایتان را بکشید ـ چشمهایتان را ببندید و تجسم کنید که یک جویبار طلایی از جریان پرانا در طول بازو و انگشتهایتان جاری است تجسم کنید که در طول بازو و سپس انگشتهایتان جاری می‌شود و سپس در فضای تجسمی شما امتداد می‌یابد. از دستیارتان بخواهید که بازویتان را خم کند. او قادر به انجام این کار نخواهد بود، حتی اگر که همه کوشش خود را بکار گیرد و شما هم نباید هیچ نیروی بازدارنده‌ای را بکار گیرید. این یک نوع نیروئی است که برای دراختیار گرفتن پرانا با استفاده از یک تکنیک ساده تجسم، می‌تواند به وجود آید.

بعداً ما در بارهٔ نیروهای دیگری که به وسیلهٔ پرانا بدست می‌آید مطالبی ارائه خواهیم کرد.

NOTES

1. H.P. Blavatsky, *Isis Unveiled*, vol. 1, p. 500.
2. W.Y. Evans-Wentz, *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*. Oxford University Press, 1958, p. xxxiii.
3. *The Hatha Yoga Pradipika*, chapter V, sutra 24, p.50.
4. W.Y. Evans-Wentz, *Tibetan Yoga*, p. xxviii.
5. Aristotle, *On the Soul*, Book 1, Chap. 5, 30, translated by J.A. Smith ir *The Basic Works of Aristotle*. New York: Random House, 1941, p. 552.
6. Conway Zirkle, 'Animals Impregnated by the Wind', *Isis*, vol. 26 (1937), pp. 95 et seq.
7. C.G. Jung, 'Basic Postulates of Analytical Psychology', in *The Collected Works of C.G. Jung*. New York: Pantheon Books, 1960, vol. 8, p. 345.
8. *Ibid.*
9. Evans-Wentz, *Tibetan Yoga*, pp. xxix-xxx.
10. Alexander Cannon, *The Invisible Influence*. London: Rider, 1934.
11. Ernest Wood, *Practical Yoga, Ancient and Modern*. New York: E.P. Dutton & Co., 1948, p. 120n.
12. Bloomfield, *Happiness*, p. 57; Robert Keith Wallace, 'Physiological Effects of Transcendental Meditation', *Science*, 27 March 1970, vol. 167, pp. 1751-1754.
13. H. Spencer Lewis, 'The Mystical Meaning of AMEN', *The Rosicrucian Digest*, February 1976, p. 25.
14. Rama Prasad, *Nature's Finer Forces*. Adyar, Madras, India: The Theosophical Publishing House, p. 216.
15. Schroeder and Ostrander, *Psychic Discoveries*, p. 291.
16. Joseph Weed, *The Wisdom of the Mystic Masters*. West Nyack, New York: Parker Publishing Company, 1968, p. 161.
17. Michael Minick, *The Wisdom of Kung-Fu*. New York: Warner Books, 1975, pp. 60-61.

18. Michael Murphy and Rhea A. White, *The Psychic Side of Sports*. Reading, Massachusetts: Addison-Wesley, 197 , p. 101.
19. Schroeder and Ostrander, *Psychic Discoveries*, p. 250.
20. Karel Weiner, *Yoga and Indian Philosophy*. Delhi, India: Motilal Banarsidass, 1977, pp. 68-69.
21. Maharishi Mahesh Yogi, *On the Bhagavad-Gita*. Middlesex: Penguin Books, 1976, pp. 144, 147, 150, 465, etc.
22. Rama Prasad, *Nature's Finer Forces*, p. 239.

فصل ۸

سانیاما (Sanyama)

اگر پرانا ذهن است و ذهن پرانا است، پس پرانا ذهن را در اختیار دارد و ذهن نیز پرانا را کنترل می‌کند. این بدان معنی است که پاره‌ای از منافع پرانایاما از طریق موارد غیرمکانیکی قابل دست‌یابی می‌باشند.

یوگیها می‌گویند هر حرکتی از پرانا، ولو جزئی، به حرکتی مربوط و مشابه در ذهن می‌انجامد. آن حرکت اگر چه ممکن است نامحسوس باشد اما وجود دارد و مانعی برای تمرکز یوگائی است.

دلیل اصلی‌ای که پرانایاما توسعه یافت، استفاده از آن در جهت کمک به تمرکز بود. یوگیها به جای اینکه با فشارآوری به ذهن مستقیماً به مسئله تمرکز بپردازند چند تا حقهٔ کوچک به ذهن می‌زنند و از این طریق همان نتایج را بسیار مؤثرتر و با حداقل کوشش به دست می‌آورند.

حال وقتی ما به انجام سیدی‌ها می‌پردازیم همان کار را انجام می‌دهیم. ما سعی نمی‌کنیم به سیدی‌ها فشار بیاوریم تا خودشان را ظاهر کنند. ما فقط شرایط درست را خلق می‌کنیم و این تقاضا را که سیدی می‌بایست ظاهر شود در ذهنمان نگه می‌داریم.

در بهواپری، ایجاد شرایط درست به معنای انجام **پرانایاما** و انجام **پرانایاما** یعنی نگه داشتن نفس.

پس آنچه که می‌خواهیم انجام بدهیم، نگهداری نفس بدون انجام **پرانایاما** است و بدین وسیله بدون اینکه فشاری به ذهن بیاوریم، ذهن را در حالت تمرکز قرار می‌دهیم. در اینجا ما به یک حقه دیگری نیاز داریم، این حقه یوگایی که ما به کار خواهیم گرفت در یک رساله یوگائی به آن اشاره شده است و بوسیلهٔ ایوان ـ ونتز (Evans-Wentz) به انگلیسی ترجمه شده و در کتابش بنام **یوگای تبتی و تعالیم محرمانه** مورد استفاده قرار گرفته است، حال من متن فوق را در زیر می‌آورم:

> معمولاً خرد و عقل با حواس کنترل می‌شود و بینائی (بینش) بیشترین کنترل را بر آن دارد.[1]

با بازداشتن حواس، فرد ذهن را متوقف می‌کند و با بازداری ذهن، نفس را نگه می‌دارد. برای بازداشتن حواس دو راه وجود دارد، یک راه بیرونی و یک راه درونی. ما هر یک را در جای خود مورد ملاحظه قرار خواهیم داد.

روش درونی **پراتیاهارا** (Pratyahara) نامیده می‌شود که به معنای «عقب‌نشینی حس» است. در **سوتراهای پاتنجلی** (Patanjali) **یوگا*** از این روش یاد شده است و همچنین یکی از هشت اصول یوگا می‌باشد.

---

* پا ـ تا ـ نجلی Pah-tah-njelly با فشار (تأکید) روی هجای دوم تلفظ می‌شود.

این روش همچنین یکی از پرسوءتفاهم‌ترین (غیرقابل‌فهم‌ترین) تکنیک‌ها در کل اسرارگرائی یوگائی می‌باشد. نویسندگان گونا گونی به ما می‌گویند که چگونه با فشار، حواس را بیرون برانیم و یا خودمان را وادار کنیم که به آنها بی‌اعتنا باشیم. اما این نامهفوم جلوه می‌کند. آیا تا حالا سعی کرده‌اید صدای قطار وحشت در پارکهای بازی را قطع کنید؟ هر گاه شما در رابطه با یوگا و ذهن با یک تکنیک زورآور یا حتی خشن مواجه شدید، مطمئن باشید که نویسنده خودش هم از آنچه می‌گوید چیز زیادی نمی‌داند. فشار کشنده (شکنجه‌وار) در رابطه با ذهن تأثیری ندارد و یوگی دانا نیز آنرا بکار نمی‌گیرد.

پراتیاهارا بیشتر از آنکه تکنیک باشد، یک حالت است که پس از مدتی تمرین مدیتیشن برای شما جا می‌افتد. پراتیاهارا می‌تواند نتیجهٔ **پرانایاما** نیز باشد **شیواسامهیتا** می‌گوید:

> وقتی یوگی قدرت نگهداری نفسش را برای سه ساعت بدست آورد، مطمئناً به حالت شکوهمند **پراتیاهارا** نیز بدون هیچ شکستی دست خواهد یافت.[۲]

من خودم شخصاً دریافته‌ام که معمولاً بیش از ٤٥ دقیقه لازم نیست، اما خوب، از فرد تا فرد تفاوتهایی وجود دارد و سه ساعتی که به وسیلهٔ شیواسامهیتا ذکر شد مطمئناً درست است. هر کسی که چنان مدت طولانی را در مدیتیشن گذرانده باشد مطمئناً در **پراتیاهارا** است.

دستیابی به آن، به این ترتیب است که در حالت نیلوفر کامل روی زمین بنشینید و یک ساعت شماطه‌دار نزدیکتان روی یک میز کوتاه بگذارید بطوری که وقتی در حال مدیتیشن هستید به یکی از گوشهایتان بسیار نزدیک باشد و بعد زنگ آنرا برای چهل و پنج دقیقه تا یکساعت

بعد کوک کنید. سپس چشمهایتان را ببندید و شروع به انجام **جاپا** (Japa) کنید. مانترایی (ذکری) راکه در فصل چهار برای خودتان انتخاب کرده‌اید و یا هر ذکر دیگر را بکار برید. به مدیتیشن آنقدر ادامه بدهید که گوشتان صدای زنگ ساعت را بشنود. اگر تا زمانی که ساعت زنگ بزند، شما به **پراتیاهارا**(Pratyahara)وارد شده باشید، ممکن نیست که شما زنگ ساعت را بشنوید. ولی اگر بشنوید درست مثل این است که شما در یک سر تونل بزرگی هستید و از آن سر تونل از شش، هفت کیلومتر آنورتر صدائی به گوشتان می‌رسد. اگر شما آن وقتی که تمرینتان را شروع کردید توقع نداشتید که صدای زنگ را بشنوید، ذهنتان مانع شنیدن صدای زنگ می‌شود.

یادم می‌آید در سال ۱۹۷۲ در یک جلسهٔ گروهی مدیتیشن شرکت کردم، پائیز بود و کف زمین پوشیده از برگهای زرد بود و بعد از اینکه حدوداً چهل دقیقه از مدیتیشن گروه می‌گذشت، رفتگران، بیرون از ساختمانی که ما در آن بودیم با یک جاروی مکنده ماشینی، مشغول جمع‌آوری برگها شدند. در این دنیا فقط چند تا چیز پرسرو صداتر از ماشین جاروکشی گازوئیلی وجود دارد. مثلاً شاید صدای یک دایناسور خشمگین و یا صدایی که در انتهای یک هواپیمای کنکورد به هنگام بلند شدن از زمین پدید می‌آید. با این وجود هیچ کس در اتاق کوچکترین صدائی از هیاهوی ماشین جاروکشی نشنید. البته علتش این نبود که ما به زور سعی می‌کردیم صدا را از ذهنمان بیرون کنیم، اصلاً ما خبردار نبودیم صدائی وجود دارد تا بیرونش کنیم. ما در حالت **پراتیاهارا** بودیم.

هر گاه که می‌خواهید مدیتیشن طولانی را شروع کنید به دلیل اینکه می‌خواهید در حالت **پراتیاهارا** وارد شوید، کسب اطمینان کنید که در وضعیت راحت و مناسبی نشسته‌اید. ممکن است ساقهایتان خواب برود و

یا درد پشتتان شما را از پا درآورد، اما وقتی در **پراتیاهارا** هستید شما از آنچه که بدنتان می‌گوید، چیزی نمی‌فهمید. من از **پراتیاهارا** بیرون آمدم در حالیکه آرزو می‌کردم کاش نیامده بودم. بعضی از مردم بقدری عمیق در این حالت فرو می‌روند که قادرند وحشتناکترین دردها را بدون رنج کشیدن تحمل کنند. در حقیقت داستانهایی از یوگیهای بزرگ وجود دارد که با مرگشان درست همین طور روبرو شده‌اند.

برای این که دریابیم این امر چطور امکان‌پذیر است یا چرا دارای اهمیت می‌باشد، من باید برای یک لحظه وقفه‌ای ایجاد کرده و چیزی در بارهٔ ساختمان ذهن بگویم. سوامی ویوکاناندا در مقاله‌اش در بارهٔ «پرانایاما» یک شرح یوگائی کلاسیک می‌دهد:

> ذهن به اقیانوسی می‌ماند که موجی از آن برمی‌خیزد، اگرچه انسان موج را می‌بیند، ولی نمی‌داند چگونه به آنجا آمده، و در کجا زائیده شده (منشاء گرفته) و در کجا دوباره محو خواهد شد. او نمی‌تواند موج را بیش از این دنبال کند. اما وقتی دید گاه ظریف‌تر می‌شود ما می‌توانیم موج را بسیار قبل از آنکه به سطح آید ردیابی نمائیم و قادر خواهیم بود برای یک مسافت طولانی بعد از اینکه ناپدید شد دنبالش نمائیم.[۳]

مهاراشی ماهش یوگی نیز چیزی مانند آنرا در کتاب **علم بودن و هنر زیستن** می‌گوید، بجز اینکه او فکر را به جای اینکه به موج تشبیه نماید به حباب، تشبیه می‌کند. وی در کتاب فوق می‌نویسد:

> یک فکر از عمیق‌ترین مراتب هوشیاری شروع می‌کند و به سفر در اعماق اقیانوس ذهن می‌پردازد. و بالاخره در قالب

یک فکر هوشیار در سطح ظاهر می‌شود. از این رو
درمی‌یابیم که فکر از عمق هوشیاری برمی‌خیزد، امّا زمانی
ارزشیابی شده و قدر آن معلوم می‌شود که به سطح
خودآگاهی رسیده باشد.[4]

در مدیتیشن ما با یک فکر تمرین را شروع می‌کنیم و می‌کوشیم در اقیانوس ذهن غوطه‌ور شویم. فکرمان بـ ما هست و ما آنرا در لایه‌های عمیق و عمیق‌تر تجربه می‌نمائیم، تا اینکه به فراسوی جایی می‌رسیم که فکر از آنجا سرچشمه می‌گیرد. از آنجائی که تأثیر حسی در مرتبهٔ هوشیاری یا در سطح اقیانوس ذهن قابل درک و ارزشیابی است، هر چقدر که عمیق‌تر در اقیانوس ذهن فرو رویم، در پراتیاهارا نیز عمیق‌تر فرو خواهیم رفت.

این امر دارای فواید بخصوصی است. زیرا ذهن بسیار شبیه یک اقیانوس واقعی (کلامی) است. اگر چه اقیانوس ممکن است در سطح آشفته باشد، اما اعماقش همیشه آرام و ساکن است. در مورد ذهن هم همینطور است. با شیرجه زدن در اقیانوس ذهن، در طول تمرین مدیتیشن، شخص می تواند این مراتب عمیق‌تر و آرامتر را تجربه نموده و پاره‌ای از این صلح و آرامش شکوهمند درونی را به سطح اقیانوس بیاورد.

حال برای انجام این کار ما با فکری که غیرروشنفکرانه است، شروع می‌کنیم. ما می‌خواهیم به یک فکر بیاندیشیم، بدون اینکه مغز را به سطح فعالتری برانگیزانیم. عبارت فکر «غیرروشنفکرانه» ممکن است به نظر برسد که در خود تضاد داشته باشد، اما واقعاً اینطور نیست، چون یک فکر نبایستی حتماً یک چیز ریشه گرفته از افلاطون و یا ارسطو و خیلی

فیلسوفانه باشد. شما می‌توانید تقریباً به هر چیزی فکر کنید، و در تمرین مدیتیشن ما به مانتراها (اذکار) فکر می‌کنیم.

یک مانترا فکری است که تقریباً در مجموع، از مفاد فکری خالی است. اگر ما در باره مانترا بیاندیشیم، می‌توانیم آن را عقلانی کنیم. اما اگر ما به سادگی، خودِ مانترا را مثل یک فکر در سر داشته باشیم، هیچ فعالیت فکری صورت نمی‌گیرد. این امر (مانترا را در سر داشتن) به مغز اجازه می‌دهد تا در سطوح آرامتری که در آن فعالیت کمتری وجود دارد کارش را انجام دهد. حال، همینطور که فعالیت مغز کمتر و کمتر می‌شود و ما به فکر کردن با مانترا ادامه می‌دهیم، در نهایت به جائی می‌رسیم که فکر از آنجا ایجاد می‌شود در این نقطه مانترا ناپدید می‌شود. ما خود فکر را تعالی و برتری بخشیده‌ایم.

این بسیار جالب توجه است، چون همانطور که مهاراشی اشاره می‌کند: «همه قدرتهای روانی طبیعتاً به رشته وجود تعلق دارند». منظور از شعور خالص، فکری است که تعالی یافته است. «اگر امکان داشت که یک راهی برای برقرار کردن ارتباط مستقیم و آشناشدن با رشته وجود، پیدا می‌شد همه قدرتهای روانی و همه قدرتهای طبیعت که متعلق به وجود ابدی قادر مطلق، می‌باشند، قابل دسترسی می‌گشتند».[۵]

بنابراین پراتیاهارا نشانه آن می‌شود که ما در حال نزدیک شدن به آن هوشیاری خالصی هستیم که طی آن قدرتهای روانی قابل دسترسی می‌شوند. بعداً به شما خواهم گفت که چطور از این حقیقت استفاده عملی کنید.

شکل دیگر بیرون راندن حواس که قبلاً ذکر کردم، تمرکز دهارانا (Dharana) می‌باشد. دهارانا می‌تواند بر روی چهار موضوع مختلف اجرا شود: موضوعات بیرونی (خارجی)، موضوعات درونی (داخلی)،

موضوعات کیفی و مفاهیم ذهنی که تحصیل سه‌تای آخری بسیار دشوار است. از اینرو من **دهارانا** را یک تکنیک خارجی (بیرونی) نامیده‌ام.

دهارانا به سادگی این معنا را می‌دهد که حواس را روی موضوع خاصی طوری ثابت و مستقر کنیم، که اجازه نداشته باشد ذره‌ای به اینور و آنور متمایل شوند. **دهارانا** با هر یک از حواس پنجگانه قابل انجام می‌باشد، اما از آنجائی که در یوگا گفته می‌شود که بینائی رئیس حواس است **دهارانا** معمولاً به معنی تمرکز بصری می‌باشد.

در تبت، اسرارگرایان دهارانا را معمولاً به روی یک توپ چوبی یا یک عصا به اجرا درمی‌آورند، در حالیکه در هند موضوع منتخب شعله شمع می‌باشد. اما پیشنهادی که من به شما می‌کنم این است که **دهارانا** را با تماشای تصویر خودتان در آینه شروع کنید. اینرا به دو دلیل می‌گویم: اول اینکه این **دهارانا** به مؤثری بقیه است و دوم اینکه شما را به سرعت به یکی از سیدی‌ها (کرامات) هدایت می‌کند، و آن سیدی، یادآوری زندگیهای گذشته است.

شما به یک آینه به ابعاد ۱۰ در ۲۰ سانتی‌متر که حتی‌المقدور قاب بسیار ساده‌ای داشته باشد، نیاز دارید، سعی کنید از آن آینه‌هائی که روی شیشه‌اش نقش و نگار طلا و غیره دارد اصلاً استفاده نکنید و یک آینه‌ای هم که زیادی بزرگ است مورد استفاده قرار ندهید. یادتان باشد که موضوع این تمرین، تمرکز بصری است. از هر چیزی که در حین تمرین فوق باعث انحراف چشم می‌شود می‌بایست پرهیز گردد.

پس از آنکه آینهٔ موردنظر را انتخاب کردید. اگر روی صندلی می‌نشینید، آنرا روی یک میز و اگر روی زمین می‌نشینید، آنرا روی زمین بگذارید و محافظی پشت آینه قرار بدهید که نیفتد. اگر روی زمین در حالت نیلوفر کامل می‌نشینید آینه را مقابل رویتان به دیوار اتاق به نحوی

تکیه دهید که بتوانید به آسانی صورتتان را در آن ببینید، بدون اینکه گردنتان را خم کنید و علاوه بر آن، فاصله شما تا آینه نبایستی بیش از ۱۰۰ سانتی‌متر باشد. در این صورت شما می‌توانید **دهارانا** را بدون فشار به چشم (دقت اضافی) به اجرا درآورید.

حال اگر شب است همه چراغها را خاموش کنید و به جای آنها یک شمع روشن نزدیک آینه بگذارید، آنقدر که برای دیدن تصویرتان نور کافی داشته باشید. در عین حال که مزاحم تمرکزتان نشود. اگر روز است، پرده‌ها را بکشید و بگذارید، فقط نورخورشید بطور غیرمستقیم وارد اطاق شود به حدی که شما به راحتی بتوانید ببینید، اما آنقدر نباشد که اتاق از روشنایی برق بزند. علاوه بر همهٔ اینها، در جائی ننشینید که نور خورشید و یا هر منبع نوری دیگری در حین انجام تمرین به صورتتان بتابد.

بعد از اینکه همه **آن کارها** را کردید با آسودگی جلوی آینه بنشینید، و آینه را طوری میزان کنید که بتوانید همه صورتتان را در آن ببینید و سپس خودتان را در چشم راست ببینید. شما درخواهید یافت که چشمهایتان برای این نوع تمرکز، از بقیه اعضایتان بهتراند. فرق هم نمی‌کند روی چشم چپ یا راست تمرکز دهید، در هر حال نتیجه‌ای که از تمرکز به روی چشم عاید شما می‌شود، خیلی بیشتر از تمرکز به روی مو، دماغ یا دهان است.

به چشم راستتان خیره شوید و نگاهتان را همانجا نگه دارید. اگر پلک بزنید تمرکزتان به هم خواهد خورد. اگر اجازه بدهید چشمتان اینور و آنور بگردد، حتی بسیار جزئی، باز هم تمرکزتان به هم خواهد خورد. برای دستیابی به چنین موفقیتی شما می‌بایست کاملاً تمرکز کنید و این تمرکز را به مدت نیم ساعت یا بیشتر حفظ کنید.

در آغاز شما از عهدهٔ انجام آن برنمی‌آئید، اما با تمرین انجام آن به

تدریج آسانتر می‌شود. بعد از سه یا چهار بار آزمایش شما می‌بایست شروع به کسب نتایج مثبتی کرده باشید.

یک چیزی که احتمال وقوع آن می‌رود این است که ممکن است به نظر برسد که برای یک لحظه همهٔ اتاق در تاریکی فرو رود. این نشانهٔ پیشرفت است، وقتی این اتفاق می‌افتد، آنرا نادیده بگیرید و به تمرکزتان ادامه دهید. همچنین ممکن است شما ببینید که اشعه‌های طلایی از صورتتان ساطع می‌شود. این امر نشان بسیار مطلوبی است. اما اجازه ندهید این تجربه مانع شما بشود. یادتان باشد، اگر چشمان شما اینور و آنور بگردد یا پلک بزنید، هر چه را که بدست آورده‌اید از دست می‌دهید، و باید دوباره از اول شروع کنید.

در بعضی موارد ممکن است شما ببینید که پاره‌ای از اجزاء صورتتان تغییر کرده است. در آغاز فقط یک یا دو مورد خواهد بود. شما ممکن است احساس کنید که دماغتان تغییر شکل داده یا بخشی از صورتتان با عکسی از یک صورت دیگر ادغام و نامعلوم شده است. همچنین ممکن است شما ببینید که چهرهٔ این صورت دوم از ظهور اشعه‌های طلایی سردرمی‌آورد. اگر شما تحمل داشته باشید وقتی می‌رسد که ممکن است در آینه یک صورت کاملاً متفاوت ظاهر شود. شما قادر خواهید بود آنرا کاملاً روشن و شفاف ببینید و وقتی می‌بینید، آن را یادداشت کنید این همان صورتی است که در زندگانی گذشته شما با آن ظاهر شده‌اید*.

---

* توضیح اینکه طبق تعالیم عرفان اسلامی، در این زمینه تناسخ وجود ندارد و نبایستی در اینجا عنوان گردد. جهت توضیح امر فوق لازم است نظر حکما و عرفای اسلام را در اینجا ذکر کرد. روح انسان با همزاد یا قرینه خود و یا با صور دیگر وجود برزخی ارتباط دارد، حتی امکان دارد این ارتباط خارج از هوشیاری قرار گیرد. در این ارتباطات است که امکان دارد اطلاعاتی از گذشته یا آینده، دور یا نزدیک در هیئتهای مختلف به انسان ارائه گردد. در صورت عدم شناخت این نوع ارتباطات و عدم توانائی در تفکیک و ●

من شنیده‌ام اولین صورتی که ظاهر می‌شود؛ یا صورت نافذترین شخصیت گذشته شماست، یا آخرین صورتی است که قبل از زندگی فعلی داشته‌اید. وقتی شما توانائی آن را یافتید که صورتها را به روشنی ببینید از خودتان بپرسید که این شخص چه کسی بود، کی و کجا زندگی می‌کرد و زندگیش چه معنایی در حال حاضر برای شما دارد. شما ممکن است جوابهای شگفت‌آوری بیابید.

به موقعش شما می‌توانید صورتهای دیگری را ببینید که شخصیت‌های دورتری را معرفی می‌نماید. به این طریق، من کشف کرده‌ام که بدست یک بازجوی اسپانیائی مرده‌ام. عمری را بعنوان یک مرد ثروتمند و تاجری برجسته در ژاپن گذرانده‌ام و اینکه آخرین زندگانی گذشته‌ام را بعنوان یک یهودی اروپائی در اردوگاههای نازی هیتلری به آخر رسانده‌ام. اگر چه تمام تجارب زندگی گذشته‌تان به نظرتان دلچسب و شیرین نخواهد رسید. ولی همه جالب خواهند بود. این تجربهٔ کوچک که برای بیشتر مردم سهل‌الوصول است به شما احساسی خوب و عملی برای دنبال کردن دهاراناهای مشکل‌تری را می‌دهد. اگر شما دهارانا را با یک چشم باز به روی یک چیزی غیر از صورتتان انجام بدهید شما می‌توانید تجربهٔ عجیبی را که در سوتراهای یوگا ذکر شده، داشته باشید. آنقدر که احساس می‌کنید در حال تحلیل رفتن و یکی شدن با چیزی هستید که به رویش تمرکز کرده‌اید.

دکتر آ. جی. دیک متن، از دانشکده پزشکی کلرادو (Colorado) پاره‌ای از روشهای پاتنجلی را عملاً روی چند نفر بطور آزمایشی مورد امتحان قرار داد. بر طبق گزارشی که وی در مجلهٔ بیماری ذهنی و عصبی ارائه داد، برای آزمایش، از افراد خواسته می‌شد که با فاصلهٔ سه متر از یک میز

ادامه پاورقی از صفحه قبل. شناسائی آنهاست که این وضعیت با تناسخ اشتباه گرفته می‌شود.

معمولی قهوه‌ای رنگ که رویش گلدانی آبی قرار داشت بنشینند و به گلدان نگاه کنند، بی‌آنکه آنرا مورد تجزیه و تحلیل یا بررسی قرار دهند. در اوایل، جلسات تمرین ۱۰ دقیقه طول می‌کشید و به تدریج طولانی‌تر شده و در اواخر تا سی دقیقه طول می‌کشید.

دکتر دیکمن دریافت که: در ادراکی که فرد از خود و آن شیئی دارد تحولات «بسیار چشمگیری» اتفاق می‌افتد و این حالت بعد از سی تا چهل جلسه به جائی می‌رسد که وجه تمایز فرد و شیئی در هم می‌ریزد.[۶] یک پرستار سی و هشت سالهٔ بخش روانکاوی که مورد آزمایش فوق قرار گرفته بود، تجربه خود را این چنین بیان می‌کند:

> با اینکه ما با هم بودیم، بجای وجود من و میز و گلدان، بدنم و صندلی، آنها همه در پوششی (بقچه‌ای) حل شده بودند که از ..... انرژی بزرگی برخوردار بود ولی فاقد هر شکلی بود. تنها می‌شد آنرا بعنوان یک نیروی بزرگ احساس کرد.[۷]

آلیستر کرولی در کتابش به نام **اعترافات** ادعا می‌کند که این تجربه می‌تواند با «خشونت انفجاری» همراه باشد و ذهن مدیتیتور را چنان مورد تهاجم قرار دهد که او حتی نتواند آنرا به یاد آورد. اگر چه بیشتر مردم آنرا بیاد می‌آورند.[۸] برطبق مطالب آقای دیوید بیردسل که در کتاب **انفجار متعالی (ماورائی)** به وسیلهٔ جان وِلدُن و زولا لِو مورد اقتباس قرار گرفته است، این امر برای تی‌ام‌کنندگان پیشرفته غیرعادی نیست که تجربهٔ امتزاج روانی با مردم و اشیاء را داشته باشند.[۹]

کالین بِنیت چیزی مانند آنرا در کتاب **سفر عملی زمان** که توسط انتشارات آوارین به چاپ رسید (چاپ جدید ۱۹۸۰) را توصیف می‌کند.

او به خیره شدن در کریستال که همان تمرکز با یک چشم باز است علاقمند بوده و ما را نهایتاً به جائی می‌برد که وی آنرا پدیدهٔ مرموز جذب شدن (تحلیل رفتن) بیننده در کریستال می‌نامد.[۱۰]

به نظر می‌رسد که گوی بلورین باد می‌کند و خودش را آنقدر نزدیک و نزدیک‌تر می‌کشاند که خیره شونده خود را پیچیده شده در آن می‌یابد. نکتهٔ بارز این تجربه آن است که همیشه ناگهانی اتفاق می‌افتد و مدتش بسیار کوتاه است. در حین انجام آن، شاهد، نه فقط مینیاتوری از یک حادثه گذشته را می‌بیند بلکه خودش با آن یکی می‌شود.[۱۱]

داستان دیگری از این نوع که بنت هم بدان اشاره می‌کند در کتاب **احیای جادوگری باستان** نوشته ماکس لانگ است. لانگ ادعا می‌کند که در یک بازار مکاره آمریکائی یک آتش‌خوار را ملاقات نموده که می‌توانست بدون استفاده از داروهای (مواد محافظت کننده) شیمیائی، با شعلهٔ یک مشعل روی زبانش بازی کرده و نمایش بدهد. توضیحی که لانگ در این باره می‌دهد. بدین قرار است که فرد موردنظر اظهار داشته که سالها قبل در نزد جادوگری تعلیم دیده و جادوگر او را بر آن داشته که روزانه ساعتهای متمادی را در تمرکز با چشم **دهارانا** (Dharana) به روی یک «چراغ پیسوز مقدس» بگذراند. یک روز شعله‌ها از چراغ زبانه کشیده و برای لحظه‌ای همه بدن او را درکام کشیدند و بعد از آن بود که او احساس می‌کرد که با آتش یکی‌شده و تحت حمایتش در آمده است.[۱۲]

چون این امر قابل وقوع و عملی می‌باشد. (یعنی یوگی بتواند احساس کند که با هر چیزی که بر روی آن تمرکز می‌کند یکی می‌شود). نتیجه گرفته می‌شود که شعور یوگی در حین انجام **دهارانا** ساکن باقی نمی‌ماند. به

عبارت دیگر یوگی نه تنها نگاهش را نگه می‌دارد بلکه عمق و حتی تناوب‌های جهشی در حالت هوشیاریش تولید می‌کند.

این تناوبها پایه و اساس اجرای سیدی می‌باشند. یوگیها می‌گویند که در حقیقت یک دور قطعی معین، از تناوبهای خودآگاهی وجود دارد که اتفاق می‌افتد و وقتی یوگی دورش را کامل نماید، گفته می‌شود که سانیاما را انجام داده است.

سانیاما مانند سایر لغاتی که مورداستفاده قرار داده‌ایم، کلمه‌ای سانسکریت برده که متعلق به سوتراهای یوگای پاتنجلی می‌باشد. این کلمه اصطلاحاً به معنای «همراهی» است، از آن رو که در سانیاما سه مرحله متفاوت شعور وجود دارد که با هم «همراه» می‌شوند. اینها عبارتند از: دهارانا (Dharana)، دیانا (Dhyana) و سامادهی (Samadhi).

اجازه بدهید از آزمایش آینه برای توضیح چگونگی مؤثر افتادن تجربهٔ فوق استفاده نمائیم. وقتی شما در ابتدا شروع به تمرکز بر روی چشم راستتان کردید، از چشمتان و خودتان باخبر بودید، و از هر چیز دیگری که در آن اتاق بود نیز باخبر بودید. شما آگاهی داشتید که مشغول تماشا در آینه می‌باشید و یا روی زمین نشسته‌اید و در فلان جا هستید و غیره. این دهارانا (Dharana) است، و همچنین تمرکز است اما یک تمرکز کامل یوگائی نیست.

اگر شما مصرید که تمرکزتان سرانجام عمیق شود، شما باید هر چیز غیر از خودتان و تصویر خودتان در آینه را از حیطه آگاهی برانید. این دیانا (Dhyana) است. سپس، اگر شما بر بیش از آن اصرار دارید، تمرکزتان می‌بایست آنقدر عمیق شود که حتی آگاهی نسبت به خودتان را هم از دست بدهید. در اینصورت فقط موضوع مورد تمرکز باقی می‌ماند.

این مرحلهٔ آخر سامادهی (Samadhi) نامیده می‌شود. در این مرحله است

که یگانگی عارفانهٔ شاهد و مشهود تحقق می‌یابد. یوگی با از دست دادن آگاهی از خویشتن احساس می‌کند که جداً همان چیزی می‌شود که در حال تمرکز بر روی آن است.

مرسیا الیاد می‌نویسد: «گذر از تمرکز دهارانا به مدیتیشن دیانا هیچ تکنیک جدیدی نمی‌خواهد، به عبارت دیگر وقتی یوگی در زمینهٔ تمرکز دادن و مدیتیشن کردن توفیق لازم را بدست آورد، دیگر برای فهم سامادهی نیازی به تمرین یوگائی تکمیلی نیست». [۱۲]

بنابه این که یک دهارانا دوازده ثانیه تمرکز ممتد (بی‌وقفه) لازم دارد، فرمولی قدیمی وجود دارد. یک دیانا دوازده دهارانا است و یک سامادهی دوازده دیانا می‌باشد. بنابراین برای دستیابی به سامادهی دوازده ضربدر دوازده ضربدر دوازده ثانیه ۱۲×۱۲×۱۲ یا ۱۷۲۸ ثانیه و یا ۲۸ دقیقه و ٤٨ ثانیه زمان، موردنیاز است. من همیشه احساس کرده‌ام که اینجور فرمولها یک کمی مصنوعی هستند. اما این ارقام زیاد از مقصد دور نیستند. در آغاز، حدوداً نیم ساعت طول می‌کشد تا به سامادهی برسید. اما به اساتید گفته می‌شود که باید فوراً به آن برسند.

حال، در سیدیهای پیشرفته مثل بهواپری، ما یک موضوع خارجی را برای سانیاما بکار نمی‌بریم. ما پاره‌ای موضوعات درونی و غالباً یک تصویر تجسمی را مورد استفاده قرار می‌دهیم. احتمال دارد وقتی شما در حال بکارگیری یک شیئی (موضوع) خارجی هستید، مراحل قطعی دهارانا، دیانا و سامادهی را به همان شکل اداری که می‌خواهید، تجربه نکنید از این رو، ما مراحل را بطور مختلف و متفاوت تعریف می‌نمائیم.

استعاره «اقیانوس ذهن» را برای یک لحظه در خاطر داشته باشید. همانطور که ما از سراقیانوس (سطح بیرونی ـ روئی ـ هوشیاری) به طرف ته اقیانوس که در حکم حالت شعور خالص می‌باشد پیش می‌رویم، از

میان مراتب میانی آگاهی (شعور) می‌گذریم. بیشتر نویسندگان اسرارگرا از این مراتب در ابهام صحبت می‌کنند، ما پاره‌ای می‌کوشند کیفیت آنها را تعیین نمایند. پاره‌ای مدارس مدعی‌اند که هفت مرتبهٔ شعور وجود دارد و بعضی دیگر دوازده مرتبه برای آن قائلند. اما، ما می‌گوئیم برای هدف ما سه مرتبه وجود دارد. اقیانوس یک سطح (رویه) یک وسط و یک کف دارد. یک سفر آغاز، میان و پایانی دارد. و به همین ترتیب **سانیاما** نیز، **دهارانا** و **دیانا** و **سامادهی** دارد.

بنابراین **دهارانا** حالتی است که در آن شما در حال تمرکز می‌باشید، اما ضرورتاً عملکردتان در مرتبهٔ روی ذهنتان می‌باشد. بتدریج که تمرکز شما عمق می‌یابد. به زیر مرتبه رویی شیرجه می‌زنید. اینجاست که شما در **دیانا** قرار می‌گیرید. سپس وقتی شما به مرحلهٔ بیداری (آگاهی) خالص می‌رسید به **سامادهی** رسیده‌اید.

به نظر پروفسور اورم جانسون این تعبیری از **سانیاما** است که در برنامه سیدی ـ تی‌ام مورد استفاده قرار می‌گیرد. مانترای مدیتیشن می‌تواند بعداً بعنوان شکلی از **سانیاما** به روی مانترا دیده شود، و منافع ویژه‌ای از آن بعنوان «سیدی‌ها» به دست آید که حاصل اجرای این **سانیاما** می‌باشد.[۱۴]

حال، دو نوع سیدی وجود دارد که در طول **سانیاما** کسب می‌شود: سیدیهای معلومات و سیدی‌های قدرت. آزمایش حلول مجدد از طریق آزمایش با آینه مثالی از نخستین کلاس سیدی‌ها است. بهواپری مثال دومین طبقهٔ آنهاست.

تمام سیدی‌های قدرت براساس همین اصول سرّی (محرمانه) پی‌ریزی شده‌اند: که وقتی یگانگی عارفانه بین شاهد و مشهود تحقق می‌یابد و **سامادهی** نتیجه می‌دهد، یوگی بر موضوعاتی که مورد تمرکز و توجه وی قرار دارند، قدرتی خارق‌العاده می‌یابد.

در سانیامای آتش، که بیش از این توصیف کردم، آتشخوار مورد نظر «ماکس لانگ» در حین سانیاما بر چراغ پیسوز به درجه غیرمعمولی از تسلط بر آتش نائل شده بود. با یکی شدن با آتش در سامادهی او قادر شده بود که نیروها و تواناثیهایش را طوری هدایت کند که برای یک انسان معمولی غیرممکن است. بطوری که ایوان ونتز دربارهٔ یوگی می‌گوید: «یوگی باید قادر باشد که بدنش را در مقابل همه عناصر مصون بگرداند که این عناصر شامل مثلاً آتش است که در مراسم راه رفتن در آتش از آن استفاده می‌شود و یا قانون جاذبه در بهواپری[15]». تنها فرقش این است که در بهواپری موضوعی را که ما از آن برای سانیاما استفاده می‌کنیم، با آتش فرق دارد. ما بر روی پرانا ـ سانیاما (ذکر نفس ـ حبس نفس) می‌کنیم.

این امر در اینجا معنی می‌دهد، زیرا همانطور که گفته‌ام، بهواپری شامل استفاده از پرانا می‌باشد. از اینرو آن چیزی را که ما می‌بایست جستجویش کنیم تا آنرا برانگیزانیم و بدست آوریم پرانا می‌باشد. اما نه هر پرانایی.

در فصول گذشته من همواره از پرانا به عنوان یک قدرت یا انرژی واحد و استثنایی در جهان صحبت کرده‌ام. اما ما میگوئیم که درون بدن انسان ده پرانا، یا به بیان بهتر ده «وایو» vayus یا «هوا» وجود دارد. پنج تا از اینها سر و کارشان با بدن بیرونی بوده و صرفاً در خدمت عملکردهای فیزیکی می‌باشند. پنج‌تای دیگر در رابطه با بدن درونی (بدن فلکی) بوده و در علوم‌نهانی (اسرار گرائی) مورد استفاده قرار می‌گیرند.

پنج وایوی (هوا) بدن بیرونی عبارتنداز: ناگا (Naga)، کورما (Kurma)، کریکارا (Krikara)، دواداتا (Devdatta) و دانانجایا (Dhanajaya). ناگا در رابطه با بادگلو (آروغ یا تهوع) می‌باشد و آگاهی را برمی‌انگیزند. کورما چشمها را باز می‌کند و موجب بینائی می‌گردد. کریکارا به هنگام عطسه

کردن درگیر شده و موجب گرسنگی و تشنگی می‌گردد. دواداتا در رابطه با خمیازه کشیدن است. دانان جایا سر و کارش با سکسکه کردن و ایجاد صوت می‌باشد. با استناد به‌گراندا سامهیتا (Gheranda Samhita) دانان‌جایا در تمام بدن خاکی پخش شده و حتی پس از مرگ نیز آنرا ترک نمی‌کند.[۱۶]

پنج وایوی بدن درونی (فلکی) پرانا (Prana)، آپانا (Apana)، سامانا (Samana)، اودانا (Udana)، و ویانا (Vyana)، می‌باشند. این وایوها علاوه بر عملکردهای فیزیکیشان عملکردهای سری بخصوصی نیز دارند، و یکی از آنها، یعنی اودانا، بطور ویژه در امر بهواپری دخالت دارد.

اودانا جسماً در گلو قرار داشته و از لحاظ فیزیکی در رابطه با بلع و حرکات کیلوس (شیرهٔ گوارشی) در دستگاه گوارش می‌باشد. همچنین در خواب کردن شما نیز دخالت دارد. برطبق واچاسپاتی (Vachaspati)، اودانا از قسمت جلوئی بینی تا بالای سر ظاهر می‌شود و به این طریق مانند یک حلقه اتصال فلکی بین سه چاکرای عالی‌تر در سیستم انسانی عمل می‌کند. این سه چاکرا عبارتند از: ویسودی (Visuddhi) در گلو، آجنا (Ajna) بین دو ابرو، و ساهاسرارا (Sahasrara) در نوک سر. آلیس بیلی می‌گوید که اودانا ارتباط ویژه‌ای با مغز، دماغ و چشمها داشته و آنگاه که بخوبی کنترل شود، هماهنگی هواهای حیاتی و بکاربردن درست آنها را ارائه می‌دهد.[۱۷] کلمه اودانا از ریشه سانسکریت اوت نی گرفته شده و به معنای «رو به بالا کشیدن» می‌باشد.

همین کیفیت رو به بالا کشی است که اودانا را در بهواپری ارزشمند می‌گرداند. در کتاب سوم سوتراهای یوگای پاتنجلی، در سوترای شمارهٔ ۳۸ می‌خوانیم: با تسلط بر اودانا [یوگی] صعود و عدم تماس با آب، خاک، باتلاق و ... [را کسب می‌کند.]

ای. کی تایمینی اینرا بدان معنا تعبیر می‌کند که اودانا بوضوع در رابطه با کشش جاذبه‌ای زمین بر روی بدن می‌باشد و با در اختیار داشتن این پرانـای بـخصوص، خنثی کردن این کشش جاذبه‌ای امکان‌پذیر می‌گردد.[۱۸] آلیس بیلی در مورد اودانا می‌گوید که «بهواپری»، قدرت بر روی آب راه رفتن، و توان غلبه بر قوهٔ جاذبهٔ زمین، کم اهمیت‌ترین و پایین‌ترین فواید (اودانا) می‌باشد.[۱۹]

واچسپاتی (Vachaspati) یکی از نخستین مفسران پاتنجلی می‌گوید که «صعود.... از مسیری صورت می‌گیرد که آغازش در شعله [آرچیرادی (Archi'radi)طریق شمالی] پس از مرگ است: آنگاه که یوگی بر آن طریقت تسلط یافت از آن مسیر صعود می‌کند».[۲۰] پاره‌ای نویسندگان معتبر این را بدان معنا تعبیر می‌کنند که هیچ‌کس نمی‌تواند کاملاً بر اودانا تسلط یابد مگر اینکه یک یوگی بسیار پیشرفتهٔ رو به موت باشد. با این وجود عدهٔ کمی از دانشجویان می‌توانند آنرا امتحان کنند. واچسپاتی دقیقاً به ما می‌گوید که چطور در این زمینه پیش برویم. او می‌گوید «اودانا در نتیجهٔ اجرای سانیاما بدست می‌آید».[۲۱]

روی زمین بنشینید، حالت نیلوفر کامل را بخود بگیرید. چشمهایتان را بسته و خواندن مانترا (ذکر) را آغاز کنید. وقتی که احساس کردید آگاهیتان را متوجه باطن (درون) کرده‌اید، یک خط خیلی باریک و سفید، به ضخامت یک تارمو را تجسم نمائید، که از ناحیهٔ گلو تا قسمت جلوی بینی کشیده می‌شود. سپس تا قسمت بین دو ابرو امتداد یافته و به نوک سر ختم می‌شود، بهنگام این تجسم شما این خط سفید را بعنوان یک وجودی در درون بدنتان تجسم نموده، و تجسمتان را آنقدر روشن و زنده انجام بدهید که انگار واقعاً می‌توانید آنرا ببینند. یعنی شما آن را مثل چیزی

احساس کنید که در بیرون بدنتان قرار داشته و قابل دست‌رسی می‌باشد بطوری که هر وقت بخواهید می‌توانید آنرا لمس نمائید. در هر حال سویر ذهنی شما می‌بایست خیلی واضح و روشن باشد.

پس از آنکه خط سفید را با توانائی در ذهنتان مجسم نموده و توان دیدنش را یافتید، سعی کنید از **اوداناٸی** که معرفی می‌کند مطلع شوید. بکوشید انرژی را که در بخش بالایی بدنتان در گردش است احساس نمائید. بخصوص سعی کنید که مسیر رو به بالای این انرژی را حس کنید. شما این را آسانتر از مرحله تجسم خواهید یافت. احتمالاً اوایل کار برای چندلحظه‌ای، در ناحیهٔ **اودانا**، احساس خارش یا سوزش خواهید کرد. بعداً ممکن است با قوت گرفتن انرژی احساس فشار نمائید. دوباره پس از آن، یک جریان بسیار واضح ضرباندار (دارای تپش و ضربان) از انرژی را که رو به بالا می‌رود احساس خواهید کرد که با قوت بیشتری در ناحیهٔ بالائی سر، منطقهٔ بین دو ابرو و نوک سرتان ظاهر می‌شود.

حال شما بکوشید که نیروی **اودانا** را افزایش دهید. تصور کنید که خط سفیدتان در حال تورّم است. تصوّر کنید که بزرگ و بزرگتر می‌گردد و انرژئی را هم که معرفی می نماید بهمراه آن قوی و قویتر می‌گردد، تا اینکه قدرتش رو به بالا کشیده شده و آنقدر گسترده و پهناور می‌گردد که می‌تواند واقعاً بدنتان را بالا برد و شما را بر بالای آب و خار و مرداب بحالت تعلیق نگاه دارد.

شما این را حتی قبل از بدست آوردن نتایج عینی، یک مدیتیشن بسیار روح بخش و نشاط آور (برای اجرا کردن) خواهید یافت.

حال وقتی شما این مدیتیشن را انجام دادید، از شما می‌خواهم (بایستی) به یاد داشته باشید که **اودانایی** که شما در سر و گردنتان تجسّم می‌کنید، یک چیز صرفاً تصوری نیست، **اودانا** ممکن است در هیچ یک

از اطلاعیه‌ها و جداول فیزیولوژیستهای غربی آورده نشده باشد، ولی با این وجود، چیزی کاملاً واقعی است و اگر شما در تجسّمتان مصّر باشید، توانائی دیدن واقعی آنرا بدست خواهید آورد. نه فقط یک تصویر جسمی، بلکه خود اودانا را خواهید دید.

سیدی مربوطه در اینجا، توانائی رؤیت چیزهائی است که از دید چشم پنهانند، و اصول تکنیکی، همانند همان اصولی است که در تمرینات برون فکنی فلکی در فصل سوم قید گردید. شما یادتان می‌آید، که اتاقی را که در آن بودید تجسم نموده و سعی کردید اتاق را «ببینید»، ولو آنکه چشمتان بسته بود، در این مورد شما اودانا را تجسم نموده و می‌کوشید آنرا در بدنتان «ببینید»، حتی اگر آن چیزی باشد که شما معمولاً با چشم باز هم نمی‌توانید ببینید. این راه توسعهٔ توانائیهای روانی است به این ترتیب که فرد به صرف داشتن خواست و اراده در ذهن کاری انجام می‌دهد که در حالت معمولی قادر به انجام آن نیست. پس از کسب توانائی مشاهدهٔ واقعی اودانا، شما به جای یک تصویر تجسم شده به سانیاما بر روی خود اودانا بپردازید. بدین ترتیب تکنیک شما بسیار نیرومندتر می‌گردد.

سانیاما بهمان ترتیب روی هر پنج وایو اجرا می‌شود، یعنی با تجسّم وایو Vayu در بدن انسان، با هدایت توجه به آن قسمت از بدن برای مدتی طولانی، و با داشتن این نیّت در ذهن که آن وایوی بخصوص تحت اختیار آگاهی درآید ـ من در این کتاب آنقدر فرصت ندارم که به شرح قابلیت‌های هر پنج وایو بپردازم،اما قصد دارم حداقل، معلوماتی از مکان قرارگیری آنها در دستگاه انسانی، و ناحیهٔ بخصوصی که هریک از آنها در آنجا ظاهر می‌شوند، به شما ارائه بدهم. بخاطر داشته باشید که هر یک از این پنج وایو جائی در بدن دارند که در نوشته‌هایی مانند شیوا سامهیتا

تعریف شده‌است و نیز هریک از پنج وایو یک ناحیه خاصی برای ابراز و ظهور دارند، که ویاسا (Vyasa) در تفسیرش از سوتراهای یوگای پاتنجلی به شرح زیر به ارائه آنها می‌پردازد.

وایو	محل	منطقه ظهور
آپانا	ناحیه مقعدی ـ تناسلی	ازکف پا تا شبکه‌خورشیدی
وایانا	هیچ جا	درهمه‌جای‌بدن‌پراکنده است
سامانا	شبکه خورشیدی	شبکه خورشیدی تا قلب
پرانا	قلب	قلب‌تاقسمت‌جلوی(نوک)بینی
اودانا	گلو	از نوک بینی تا فرق سر

علاوه بر اودانا (سانیاما بر روی اودانا)، پاتنجلی به ما تکنیک بهواپری دیگری را ارائه می‌دهد که در سوترای شماره ٤٢ توصیف شده است. او می‌گوید: «بوسیلهٔ سانیاما بر ارتباط بین بدن و آکاسا و با سانیاما بر روی شبکی چیزهائی، مانند پنبه یوگی توانائی عبور کردن از میان آسمان را کسب می‌نماید.»

این مورد اشتباهاً بعنوان فن (Tele projection) یا فن برون فکنی فلکی تفسیر شده‌است، اما آن یک فن بهواپری است و بخصوص یک تکنیک بهواپری بسیار جالب است از آنرو که مهاراشی ماهش یوگی از آن در برنامه سیدی ـ تی‌ام استفاده کرده است. بنابراین آن، تکنیکی است که بیش از هر فن دیگری بوسیلهٔ مردم مورد استفاده قرار گرفته است و ممکن است برای بهواپرندگان آینده نکتهٔ مهمی باشد.

تأیید صریحی بر مطلب بالا در کتابی بنام **دعوتی به روشن‌ضمیری** وجود دارد که بوسیلهٔ دانشگاه بین‌المللی مهاراشی در شهر فیرفیلد در ایالت ایووا چاپ شده است. با استناد به این جزوه، «توانائیهای سیدی ـ تی‌ام نمایشاتی (بروزاتی) از حالات والاتر آگاهی (شعور) می‌باشند که در سیستم یوگای پاتنجلی توصیف شده اند» و توانائی مخصوصی که «گذر از میان آسمان» نامیده می‌شود، بعنوان «حلول مجدد زندگانی فیزیکی و میل بهواپریدن» تعریف می‌شود.[۲۲] جزوه، سپس خلاصهٔ مجملی از یک مقاله، نوشته دکتر دیوید ـ اورم ـ جانسون و همکارانش، تحت عنوان حالات بالاتر شعور ارائه می‌دهد، که باز هم مؤید مطلب بالاست.[۲۳]

در این صورت بجاست که پاره‌ای از تئوریهای مهاراشی را دربارهٔ این حالات والای شعور، پیش از وارد شدن به مراحل بعدی مرور نمائیم.

همانطور که پیش از این اشاره کردم، مهاراشی حداقل هفت و در صورت امکان هشت حالت بارز هوشیاری را مشخص می‌گرداند. پائین ترین آنها حالت **آگاهی معمولی بیداری** می‌باشد که با **آگاهی رویا** و **آگاهی خواب** دنبال می‌شود که برای بیشتر مردم ناخودآگاه می‌باشد. اما ورای این سه حالت او حالت چهارمی را اضافه می‌نماید که آنرا **شعور متعالی** و یا مختصراً (تی سی(T C) می‌نامد. البته این یک کشف جدید نیست و خودش نیز در تفسیری بر **بهاگاواد ـ گیتا** (Bhagavad - Gita)این امر راتأیید نموده است. اما مهاراشی به یک نظر قدیمی، حرکتی جدید داده است. **شعور متعالی** آنجور که او آنرا می‌نامد، **کشانیکا سامادهی** (Kshanika Samadhi) یا سامادهی موقتی می‌باشد، که سومین مرحلهٔ سانیاماست و از اینرو هیچ جای شکی در مورد ارتباط آنها وجود ندارد. مهاراشی بما می‌گوید که **تفکر متعالی** (تی‌ام)، (تکنیک مدیتیشن او که در واقع مثل

جاپا Japa یا مانترا خوانی است) ـ به دایرهٔ (کره) **دیانا** تعلق دارد.[۲۴]

بدین ترتیب تی‌ام همانطور که قبلاً اشاره شد شکلی از **سانیاما** می‌باشد و در طول تمرین تی‌ام است که مهاراشی پیشنهاد ظاهر کردن سیدی ها را می‌نماید.

بنابر سنّت، فرد **سامادهی** ـ (سومین مرحلهٔ **سانیاما**) ـ را در ضمن یک تمرکز طولانی بر روی موضوعاتی که در سوتراهای مختلف توصیف شده احراز نموده است. اما مهاراشی، (اگر منظورش را درست فهمیده باشم)، پیشنهاد می‌کند که ما اول **سامادهی** را احراز نموده و سپس سیدی را به اجرا در آوریم. پس سیدی‌ها یک راهنما برای موفقیت یا جهت دست‌یابی به **سامادهی** می‌شوند، و یک فایده دیگر نیز وجود دارد.

همانطور که مهاراشی توضیح می‌دهد، هدف غائی یوگا تغییر شکل تدریجی (Kshanika) **کشانیکا** یا **سامادهی موقت** به **نیتیا** (nitya) یا **سامادهی همیشگی** می‌باشد. این امر با تمرین روزانهٔ **سامادهی کشانیکا** در حین انجام مدیتیشن، عملی می‌باشد. از آنرو که حالت فوق در اثر تداوم به سامادهی همیشگی می‌انجامد. وقتی این امر محقق شود، فرد بجائی می‌رسد که مهاراشی آنرا **شعور کیهانی** (Cosmic Consciousness) یا (C.C سی‌سی) می‌نامد ـ شعور کیهانی پنجمین حالت شعور است که ماورای شعور متعالی قرار دارد. در این صورت، یک هوشیاری دوگانه وجود دارد که با حالت شعور متعالی (هوشیاری) که با حالت بیداری معمولی شعور همزیستی دارد، و وقتی شخص می‌خوابد، با دو حالت دیگر هوشیاری که مردم معمولی تجربه می‌کنند، می‌خوابد پاره‌ای از مدیتیتورهای سابقه‌دار گزارش می‌دهند که آنها احساس «شاهد بودن در خواب» را دارند، به این معنا که وقتی بدنشان خواب است، ذهنشان بیدار است. آنها بطور همزمان، هم در حالت خواب هستند و هم در حالت

شعور متعالی بسر می‌برند.[۲۵]

وقتی این اتفاق می‌افتد، فرد می‌تواند در حالت شعور متعالی عمل نماید، و این درست همان چیزی است که فرد به هنگام اجرای یکی از سیدی‌ها انجام می‌دهد. بهمین دلیل است که مهاراشی به سیدی‌ها بعنوان «شعور متعالی در عمل»... اشاره می‌کند. همچنین از آنروست که سیدی‌ها آموزش داده می‌شوند. زیرا با اجرای تعمّدی سیدی‌ها فرد عامداً می‌تواند در حالت هوشیاری متعالی، ایفای نقش نماید تا حدی که فرد در حالت هوشیاری متعالی عمل می‌کند می‌تواند بطرف حالت **نیتیا - سامادهی** (Nitya Samadhi)یاشعور کیهانی حرکت نماید، یعنی حالتی که در آن فرد در همه زمان در شعور متعالی عمل می‌نماید.

حال در مورد تکنیک. برای سوترای «گذر از میان آسمان» تعابیر متفاوتی وجود دارد که در واقع همگی آنها، فقط مراتب مختلف تعبیر می‌باشند. من اعتقاد دارم که بهواپرنده می‌بایست سوترا را از کلیهٔ این مراتب دریابد تا به آن غایت برسد. من پیشنهاد می‌کنم که در این‌باره اندکی عمیق‌تر به بحث بپردازیم.

پاره‌ای از مترجمین ترجیح می‌دهند که کلمه **آکاسا**(Akasa)را «**فضا**» (Space)ترجمه نمایند، از آنرو که کلمه سانسکریت **کایا کاسایوه** (Kaya Kasayoh) «بدن و فضا» معنی می‌دهد و عبارت **کاکاساگامانام** (Cakasagamanam) به معنی «گذر از فضا» می‌باشد. این یک روش ترجمه کاملاً قابل قبول است که ما آن را برای خواندن سوترا مورد استفاده قرار می‌دهیم: «یوگی بوسیلهٔ سانیاما بر خویشاوندی میان بدن و **فضا** و بر سُبُکی چیزهائی مانند پنبه، گذر (عبور) در فضا را احراز می‌نماید».

در روشنائی فرضیهٔ عمومی که در زیربنای **سوتراهای یوگای** پاتنجلی قرار دارد، این معنا روشن می‌شود. در حین **سانیاما** فرد بر موضوع سلطه

می‌یابد. بنابراین، با انجام سانیاما بر ارتباط بین بدن و فضا، تسلط می‌یابد ـ از این رو عبور در میان فضا برایش امکان پذیر می‌گردد. این موضوع بوسیلهٔ ویاسا (Vyasa) در تفسیری که بر سوتراهای پاتنجلی می‌نویسد تأیید می‌گردد. بدین ترتیب که:

> هر جا که بدن وجود داشته باشد، فضا (آکاسا Akasa) نیز وجود دارد، زیرا فضا (اکاسا) برای بدن راه عبور درست می‌کند. آنها در رابطه با یکدیگر می‌باشند، زیرا بدن بوسیلهٔ فضا پخش می‌شود. در حین سانیاما بر روی این ارتباط و بر روی تحصیل سُبکی چیزهائی مانند پنبه و غیره، و نیز سانیاما بر روی نزول تا حد یک اتم یوگی خودش سبک می‌گردد. از آن جهت او قدرت راه رفتن بر روی آب با پاهایش و سپس راه رفتن بر روی یک تار عنکبوت و بالاخره راه رفتن بر روی اشعه‌های نور را تحصیل می‌نماید. پس از آن او میتواند که با اراده (نیت) در فضا قدم بزند.

در یک متن جادوگری بودائی که بوسیلهٔ کونز ترجمه شده و در کتابش بنام کُتُب مقدس بودائی آورده شده، به ما گفته می‌شود که «یک احساس رهائی و سُبکی» بهنگام اجرای مدیتیشن به یوگی روی می‌آورد. متن می‌گوید: «احساس می‌بایستی که به عنوان نوعی سبکی در نظر گرفته شود. از آنرو که از پنج مانع حسی، و از دیگر حالات ضّد خلسه همچون تفکر استدلالی و مانند آن، آزاد است. به محض اینکه این احساس به یوگی روی می‌آورد، بدن فیزیکی اش، به سبکی یک تار پنبه می‌گردد. بنابراین او با بدن مرئی خود به سبکی یک تار پنبه بر باد می‌نشیند و به دنیای برهما می‌رود.[۲۶]

متن توصیه می‌کند، پس از تحصیل این سبکی، شخص یا تدبیر و شیوه زمین را بکار برد و یا هر نیت دیگری داشته باشد که باد جادوئی برخاسته و فرد را به سوی مقصد مطلوبش ببرد «آرزوی حرکت کردن، یک عامل قطعی و تعیین کننده است».

حال «طرح یا شیوه زمینی» (earth - device) تنها یک تجسم است که در آن شما یک محوطهٔ بخصوصی از فضا را تصور می‌نمائید که آنقدر سفت و سخت شده است که شما می‌توانید بر روی آن راه بروید. واضح است که طرح زمین وقتی مؤثر می‌افتد که شما پیش از آن به احساس سبکی دست یافته باشید و احساس سبکی هم وقتی مفید واقع می‌شود که به زبان فیزیک ترجمه شده و بعبارت، دیگر بیان جسمانی یافته و چیزی بیش از یک حس تنها باشد.

همان طور که در فصل چهار اشاره کردم، احتمال اینکه حس سبکی در طول تمرین مدیتیشن به شما روی می‌آورد وجود دارد، اما در این مورد ما این حس را تعمداً تولید می‌نمائیم. همانطور که ویاسا اذعان می‌دارد، ما سانیاما را بر رابطه بین بدن و فضا به اجرا در می‌آوریم که این بدان معناست که ما مدیتیشن می‌کنیم تا اینکه حالت ساماذهی یا هوشیاری، خالص را تحصیل نمائیم، سپس بر این واقعیت که بدن بوسیله فضا پخش می‌شود مدیتیشن می‌نمائیم. همانطور که شیوا سامهیتا می‌گوید: «فضا پنج حالت خلاف ماده را پخش می‌کند. اما با آنها قاطی نمی‌شود.»[27] در همان حال که تصور می‌کنید بدنتان با فضا در حال پخش شدن است، یک احساس سبکی تدریجی را که به شما روی می‌آورد حس خواهید کرد. این همان سُبُکی است که سوتراها از آن سخن می‌رانند. اگر شما آن را احساس کنید، مطمئن باشید اسباب پشتگرمیتان می‌گردد، یعنی در حال اجرای درست سیدی می‌باشید.

آنهائی که واقعاً توانسته‌اند از زمین برخیزند، تجاربشان را به طرق متفاوتی توصیف کرده‌اند. در نشریهٔ **وقایع جدید** قید شده که یک مدیتیتور تجربه‌اش را به «وزش یک انرژی در بدنش و حس سبکی باور نکردنی» تشبیه می‌کند.[۲۸] یک بهواپرنده دیگر در مورد این احساس بعنوان «مقدار متنابهی انرژی که در وجودش جریان یافته» سخن می‌گوید و اینکه بینش آن را یافته که سینه و ستون فقراتش را مثل «یک نور سفید» مشاهده نماید.[۲۹] جوزف وید که با بهوا پرندگان متعدّدی مصاحبه نموده است قید می‌کند که «آنهائی که توفیق آن را داشته‌اند، توضیح می‌دهند که پس از آنکه بتوان برای یک‌بار آنرا انجام داد، تکرارش خیلی سخت نیست، تا حدود زیادی مثل یادگیری شنا کردن است».[۳۰]

در کتاب **روان درمانی**، نوشتهٔ هوگو مونستربرگ من با توصیفی ازتجربهٔ بهواپری مواجه شده‌ام، که بنظرم می‌رسد از بهترین توصیف‌ها باشد.

این توصیف به خانمی تعلق دارد که بهواپری را در اثنای یک بیماری، و خودبخود تجربه نموده است و این تجربه پس از ملاقات یک شفا دهنده مؤمن با وی رخ داده است. او می‌گوید:

> من ناگهان احساس کردم از جا کنده شده و به‌آرامی بلند شدم و بدنم تدریجاً بسیار سبک می‌شد، انرژی انبوهی که من به هیچ شکل قادر به توصیف آن نیستم، همهٔ تنم را پر کرده بود. بنظر می‌رسید که من یک دینام شگفت انگیز در هوا هستم، چندین سانتی‌متر بالاتر از سطح زمین، و همینطور بالا و بالاتر می‌رفتم، و یک وقت متوجه شدم که همه چیز در اطراف من منشوری شکل و کم و بیش

شفاف می‌شود. من می‌توانستم بر روی آب راه بروم بدون آنکه در آن فرو روم... بنظر می‌رسید که مواد در اطراف من در حال متلاشی شدن و تحلیل رفتن می‌باشند. حدود سه ساعت در این حالت بودم و بنظر می‌رسید که هوشیاری‌ام به یک عظمت کیهانی رسیده است ... در آخر روز، نزدیک غروب، این شرایط از من دور شد. مثل سقوط ناگهانی یک وزنه به زمین افتادم، مانند یک فرد معمولی با تجارب روزمره، اما با این تفاوت که از سلامتی کامل برخوردار بودم، این سلامتی تا این لحظه که مشغول نوشتن آن تجربه هستم نیز ادامه پیدا کرده است.[۳۱]

به عناصر مشترک در تمام موارد ذکر شده توجه نمائید. آنها عبارتند از: سبکی بدن، انرژی عظیم و غیره. پروفسور اورم ـ جانسون و همکارانش از دانشگاه تحقیقات اروپایی مهاراشی در سلزبرگ سوئیس بسیاری از این تجارب را بررسی کرده و عناصر مختلف را در یک سلسله مراتب در سطوح مختلف طبقه بندی کرده‌اند. بنابراین اگر شما، شماره یک را تجربه کرده‌اید اما شماره دو تا هفت را تجربه نکرده‌اید، در ابتدای راه خویش هستید. در حالیکه اگر شما، شماره چهار را تجربه نموده باشید کاملاً پیشرفته هستید. لیست پروفسور اورم ـ جانسون خصوصاً به بهواپرندگان تی‌ام تعلق دارد. اما هر کسی که با این آزمایش‌ها کار کند احتمال دارد که پاره‌ای از همان نتایج را به دست آورد.

۱ـ هوشیاری که طی آن بدن بوسیلهٔ فضا پخش می‌شود؛

۲ـ احساس سبکی،

۳ـ یک جریان انرژی سربالائی (همان طور که در **سانیامای اودانا** ذکر

کردیم)؛

۴ـ لرزه و نفس نفس زدن (همان‌طور که با پرانایاماهای بخصوصی ذکر شد)؛

۵ـ جهش (به شیوه قورباغه)،

۶ـ جهش با حس کنترل و فزونی سبکی؛

۷ـ برای لحظاتی بهوا پریدن و در هوا ماندن

تقریباً همهٔ این رده‌های تجربی در فصول قبل ذکر شده‌است، اما ضرورتاً در طبقهٔ خاصی قرار ندارند. توجه داشته باشید که اصطکاکهائی بین تکنیکهای مختلف وجود دارد. سبکی یا آنچه در یوگا به نام لاگیما (Laghima) شناخته شده در رابطه با مدیتیشن ذکر شده است. لرزش و جهش در رابطه با پرانایاما قید شده است. البته برای آن دلیل بسیار خوبی هم وجود دارد و برای توضیح این که دلیل این امر چیست من مایلم که در اعماق معنی این سوترا رسوخ نمایم. همانگونه که پیش از این گفته شد، مراتب متفاوتی از تعبیر این سوترا وجود دارد. م فقط مرتبهٔ ظاهری آنرا آزمایش نموده‌ایم.

اشاره کرده‌ام که در زبان سانسکریت کاکاسا گامانام (Cakasagamanam) ممکن است «گذر از میان آسمان» ترجمه شود و این که امکان دارد که «گذر از میان فضا» نیز ترجمه بشود. این دو ترجمه به ما دو مرتبه متفاوت از معنی ارائه می‌دهد و اگر ما آنها را با معنی سومی تطبیق دهیم، باز هم یک مرتبه عمیق تر را خواهیم داشت. بگذارید که کاکاسا گامانام را «عبور ازمیان آکاسا ترجمه نموده و برای محکم کاری اجازه بدهید کایا کاسایو، (Kayakasayoh)را «بدن و آکاسا» ترجمه نمائیم. حال معنی سوترا اینطور می‌شود: «بوسیلهٔ سانیاما بر روی ارتباط بین بدن و آکاسا و روی سبکی چیزهائی مانند گل پنبه، یوگی گذر از آکاسا را احراز

می‌نماید»!

این امر ممکن است مثل یک تغییر ظاهری بنظر برسد، اما واقعاً ظاهری نیست. چون برای این سوترا خیلی بیش از گذر از فضا معنی وجود دارد، زیرا آکاسا نیز خیلی بیشتر از فضا معنی می‌دهد.

برطبق سیستم وایششیکا (Vaisheshika) در مورد فلسفه هندو، آکاسا یکی از پنج تاتوا (Tattwas) است، و یا بقول شیوا سامهیتا یکی از پنج «حالت بدلی» ماده است. در فلسفه یونان نیز به پنجمین جوهر (اتر - جوهر) تعبیر شده که ارسطو به چهار جوهری که بوسیلهٔ امپدوکلس (Empedocles) پیشنهاد شده بود، اضافه نمود. در لغت‌شناسی عرفانی، آن آکاسا پنجمین حالت ماده است. چهار تاتوای پایین‌تر از آن عبارتند از: پریتیوی (Prithivi) آپاس (Apas)، تجاس (Tejas) و وایو (Vayu) که در عرفان به ترتیب به عناصر زمین (خاک) آب، آتش، هوا تعبیر می‌شوند.

بنابراین پریتیوی حالت سفت و سخت را معرفی می‌نماید، آپاس معرف حالت مایع است. تجاس حالت آتشین و وایو به معرفی حالت گازی می‌پردازد. پس آکاسا، اِتر، یعنی حالت پنجم ماده می‌شود که هزار بار نادرتر از کمیاب‌ترین گازهاست.

پنج تاتوا با پنج ایندیرا (Indriya) یا پایهٔ لطیف پنج حس نیز در رابطه (برابر) می‌باشند. بدین ترتیب پریتیوی در رابطه با بویائی، آپاس در رابطه با چشایی، تجاس با بینائی، وایو در رابطه با لامسه و آکاسا در رابطه با شنوائی می‌باشند. علاوه بر این گفته می‌شود که هر یک از تاتواها در بدن انسان در یکی از پنج چاکرا جای دارند. بنابراین:

دو چاکرای بالاتر، آجنا و ساهاسرارا در رابطه با آن چیزی هستند که در عرفان بعنوان ششمین و هفتمین حالت ماده موردملاحظه قرار می‌گیرد. آنها دارای اسامی خاصی می‌باشند، اما تاتوا تلقی نمی‌شوند، بهمین دلیل

است که آنها در این جا ارائه نشده‌اند.

چاکرا	محل	تاتوا	عنصر
مولادهارا Muladhara	انتهای ستون فقرات	پریتیوی Prithivi	زمین
ساوادیستانا Svadisthana	ناحیهٔ تناسلی	آپاس Apas	آب
منی‌پورا Manipura	بافت(شبکه)خورشیدی	تجاس Tejas	آتش
آناهات Anahat	قلب	وایو Vayu	هوا
ویسودها Visuddha	گلو(حنجره)	آکاسا Akasa	اتر ـ جوهر
آجنا Ajna	بین دوابرو	-	-
ساهاسرارا Sahasrara	فرق سر	-	-

حال در **یوگا تاتوا اوپانیاشاد** (Yogatattva Upanishad) همچنین گفته می‌شود، هر یک از پنج **تاتوا** علاوه بر جایشان همچنین دارای مکان ظهور خاصی در بدن نیز می‌باشند. از اینرو وقتی ما **سانیاما** را بر روی **آکاسا** به اجرا درمی‌آوریم، برطبق این سیستم، فرد بر روی منطقه خاصی از بدن که مکان ظهور **آکاساست** تمرکز می‌کند و ذهناً «بذر هجا» را که مختص **آکاساست** تکرار می‌کند. در این سیستم عبارت «ارتباط بین بدن و **آکاسا**» معنی متفاوت با معنی که در تفسیر **ویاسا** دارد بخود می‌گیرد. بدن و **آکاسا** به هم مربوط هستند، نه به آن دلیل که بدن بوسیلهٔ فضا پخش می‌شود، بلکه بدلیل آن که **آکاسا** در جای بخصوصی از بدن قرار گرفته و چون، آن یک منطقهٔ ظهور بخصوصی دارد. من در اینجا همه مناطق نمایش (ظهور) را برای همه **تاتواها** به شما ارائه می‌دهم. زیرا این مستقیماً با

پاره‌ای عبارات که قبلاً در بارهٔ پنج وایو ذکر کردم مربوط می‌شود:

تاتوا		بذر هجا		منطقهٔ ظهور
پریتیوی		لام	Lam	کف پا تا زانو
آپاس	Apas	وام	Vam	از زانو تا مقعد
تجاس	Tejas	رام	Ram	از ناحیه مقعدی تا قلب
وایو	Vayu	یام	Yam	از قلب تا بین دو ابرو
آکاسا	Akasa	هام	Ham	از وسط دوابرو تا فرق سر

توجه داشته باشید که جا و ضرورتاً منطقه ظهور پریتیوی در بدن همان جا و منطقهٔ ظهور وایوی آپانا می‌باشند. و نیز توجه کنید که بین وایوی سامانا و تاتوای تجاس ارتباطی وجود دارد و بیش از همه متوجه ارتباطی که بین پرانای اودانا و آکاسا وجود دارد، باشید. اودانا و آکاسا هر دو در گلو قرار گفته‌اند. و اودانا و آکاسا هر دو از دماغ تا فرق سر ظاهر می‌شوند. آن ارتباطی که به وسیلهٔ ویاسا اشاره شده از این قرار است اما هرگز در هیچ متن با ظرافت طرح نگردیده است. این امر هنوز هم برای اسرارگرایان بسیار جالب توجه می‌باشد، زیرا نشان می‌دهد که سانیاما بر اوادِنا و سانیاما بر آکاسا تقریباً هر دو یک سانیاما هستند. برای همین است که آنها همان نتایج را حاصل می‌نمایند. ما بوسیلهٔ مدیتیشن بر یک اصل، اصل دیگری را تحت تأثیر قرار می‌دهیم.

سانیاماهای دیگر نیز همین طور است. موفقیت شما در انجام سانیامای آکاسا بستگی به آن خواهد داشت که چقدر خوب مرحلهٔ سامادهی ـ

(سومین مرحلهٔ سانیاما) - را احراز نمائید. این درست در می‌آید. خواه شما شیوهٔ موردنظر **ویاسا** را مورد استفاده قرار دهید خواه شیوه‌ای را که در **یوگاتاتوا اوپانیشاد** آمده، بکار گیرید. برای این که آسانتر به مرحلهٔ سامادهی برسیم، **جاپا** را بعنوان بخشی از تکنیک به اجرا درمی‌آوریم، اما مانترائی که در فصل چهار انتخاب شده را مورد استفاده قرار نمی‌دهیم. در این موقع شما می‌بایست یک مانترای سنتی را به‌کار گیرید. پنج تا از اینها وجود دارد. به عبارت دیگر یکی برای هر یک از پنج **تاتوا** موجود است و آن که برای **آکاساست** «هام»(ham)می‌باشد.

وقتی «هام» را برای خودتان تلفظ می‌کنید. آنرا ذهناً تلفظ کنید و آنرا طوری بگوئید که صدای «ها» خیلی کوتاه و «م م م» مقدار کمی کشیده شود. در صورت امکان شما ۱۵ تا ۲۰ دقیقه **جاپا** را با استفاده از «هام» به عنوان یک مانترا انجام بدهید، قبل از این که حتی تلاشی برای انجام خود **سانیاما** بنمائید.

اگر شما بر روش **ویاسا** قرار بگیرید، در آن جا هر تکنیکی را که لازم دارید خواهید داشت. اما اگر تصمیم داشته باشید که با شیوهٔ **یوگاتاتوا اوپانیشاد** کار کنید می‌بایست تجسم را بر آن اضافه کنید. پنج تا از این تجسّمات وجود دارد که عبارت از یک رنگ و یک شکل برای هر یک از پنج **تاتوا** می‌باشند. **پریتیوی** زرد و مربع است. **آپاس** مثل ماه سفید و نیم‌دایره است. **تجاس** قرمز، مثل آتش و به شکل مثلثی است که رأس آن رو به بالا قرار دارد. اما در باره **وایو** و **آکاسا** در متون گوناگون نظرات متفاوتی وجود دارد. در **گراندا‌سامهیتا** رنگ آکاسا مانند رنگ آب زلال دریاست، اما در کتاب **طبیعت عالیتر نیروها**، نوشتهٔ راما پراساد گفته می‌شود که **آکاسا** به رنگ تاریکی می‌باشد، که «سایر رنگها را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد».[۳۳] **گراندا سامهیتا** چیزی در باره فرم آن

نمی‌گوید: اما راما پراساد می‌گوید که **آکاسا** «بدون شکل» است.[۳۴] **آکاسا** از طلوع طلایی آفتاب (Golden Dawn order) سرچشمه می‌گیرد و بصورت یک شکل تخم‌مرغی سیاه تجسم می‌یابد. در هر صورت جایگاه آن می‌بایست در گلو تصور شود که از بینی تا فرق سر ظهور می‌یابد.

در **یوگاتاتوا اوپانیشاد** به ما گفته می‌شود که **سانیاما** بر هر یک از چهار تاتوای پائین‌تر، به آسیب‌ناپذیری می‌انجامد. بهمین دلیل اگر شما **پریتیوی** را در حین **سانیاما** بر روی آن، تسلط یابید، دیگر لازم نیست که از عنصر خاک بترسید. اگر بر **تجاس** تسلط یابید از آتش نخواهید ترسید. آتشخوار بازار مکاریه‌ای که توسط ماکس لانگ در کتاب **احیای جادوگری باستان** ذکر گردیده اثباتی بر این موضوع می‌باشد. همچنین **سانیاما** بر **وایو** به ترس نداشتن از جو (آتسمفر) رهنمون می‌گردد و **سانیاما** بر **آکاسا** به «حرکت در فضا می‌انجامد».[۳۵] **گرانداسامهیتا** در مورد جوهره (ذات) توافق دارد. اما با **سانیاما** بر **وایو** و **آکاسا** موافقت ندارد. با استناد به این متن **سانیاما** بر **وایو** به «راه رفتن در هوا» می‌انجامد، در حالیکه **سانیاما** بر **آکاسا** «دروازه‌های رهایی و رستگاری را می‌گشاید».[۳۶] ما می‌باید **وایو تاتوا** را به عنوان یک کره (گوی) تجسم نمائیم که پر از **کیفیت ساتوا** (Satva Quality) می‌باشد و در حال جوشش با یک انرژی دودی رنگ می‌باشد. این تجسم را برای پنج **گاتیکا** (ghatikas) به مدت دو ساعت و نیم حفظ کنید بنا به گفته **گرانداسامهیتا** مطمئناً نتایج مطلوبی را بدست خواهید آورد.

در کتاب **طبیعت عالیتر نیروها**، راما پراساد برای نصیحت کردن ما از **شیواگاما** نقل می‌کند که «اگر با **پام** (Pam) بعنوان یک سمبل جبری (ریاضی) بر **وایو**، مدیتیشن کنیم یعنی بعنوان یک وجود کروی، برنگ آبی آسمانی، قدرت رفتن به فضا و همچون پرندگان پرواز کردن را بدست

خواهیم آورد اعطا می‌نماید».[۳۷] در دست‌نوشته‌های اسرائیل ریگاردی (Israel Regardy) با عنوان **سحر طلایی**، بیشتر این موضوعات خلاصه شده‌اند. در همانجاست که این نصیحت با اندکی تفاوت ارائه داده شده است؛ به او اجازه بدهید که آن را مانند چیزی که دارای شکل کروی است تجسم نماید. شکلی که دارای رنگی سبز یا آبی است و سبزی آن به درخشش رنگ سبز برگهای یک درخت بعد از بارش باران می‌باشد. همان است که او را با قدرت فراوانی از زمین دور می‌کند و در فضا همانند پرندگان به پرواز درمی‌آورد. و به او اجازه بدهید که هجای پام (PAM) را تکرار نماید».[۳۸]

من با بسیاری از این اختلافات توافق ندارم، اما بخاطر کامل بودن آنها را در این جا می‌آورم. با استناد به **شیوا سامهیتا**، اگر **سانیاما** بر **آکاسا** را که آنرا به عنوان **تعمق بر سونیا** (Sunya) (خالی یا خلاء یا فضا) توصیف می‌کند، بدست آورید، بدن شما بتدریج کیفیت **آکاسا** را تحصیل می‌نماید و بدنتان «تماماً اثیری» می‌گردد. اگر شما به آن درجه برسید، قدرت عبور از دیوارها و فرو رفتن در زمین سخت را مانند شیرجه زدن در آب کسب می‌کنید. اما زیاد توقع چنین نتایجی را نداشته باشید. این تجارب در اختیار اساتید بزرگ می‌باشند.[۳۹]

همچنین به شما نصیحت می‌کنم که **هر نتیجه‌ای را که بدست آوردید از نمایش آن برای افراد معمولی بپرهیزید**. برای بعضی از مردم ناراحت‌کننده است که بینند شما کارهائی می‌توانید انجام بدهید که آنها از انجامش ناتوان می‌باشند و زمانی که دیگران بخاطر مطالعات روانیتان مزاحمتان شوندوبه نصیحت و توصیه شما بپردازند، بسرعت خسته خواهید شد. **سیدی‌ها یک لذت و خوشی خصوصی هستند. اگر شما شناور شدن در هوا را فرا گرفتید آنرا وقتی به اجرا درآورید که کسی شاهد بر شما نباشد.** شما در

اولین فرصت و مرتبه‌ای که این توصیه را نادیده گرفتید به حکمت آن پی خواهید برد. من برای افراد خط مشیی دارم که شامل عدم تظاهر هر نوع سیدی در ملاءعام می‌باشد. اگر چه من گهگاهی از اصول روانی به منظور ارائه کمک به صورت ناشناس استفاده می‌نمایم. (کمکهای پنهانی که کسی از آن خبر ندارد).

اگر شما می‌توانید، روزانه اوقات معینی را برای این تمرین تعیین کنید و با مداومت آن را تعقیب نمائید. اگر نمی‌توانید چنین کاری را بکنید، برایتان مفید خواهد بود که تقویمی داشته باشید که تاریخ و زمان جلسات تمرین شما را نشان دهد و اینکه چه مدت تمرین کرده‌اید، و چه تمرین‌هایی را به اجرا درآورده‌اید. این کار به شما کمک می‌کند که به این اشتباه که کوشش بسیاری صرف کرده‌اید و نتیجهٔ کمی عایدتان شده است، نیفتید. اگر کوشش و تلاش شما فراوان بوده است، پس نتیجه نیز قابل توجه خواهد بود. یادداشت‌های روزانه شما به شما کمک خواهند کرد که با خودتان رک و صادق باشید. و آخرین یادداشت: موفق باشید!

NOTES

1. W.Y. Evans-Wentz, *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*. Oxford University Press, 1958, p. 118.
2. *Siva Samhita*, 3.57, p. 33.
3. Swami Vivekananda, vol. 8, p. 194.
4. Maharishi Mahesh Yogi, *Transcendental Meditation* (formerly titled *The Science of Being and Art of Living*). New York: New American Library, 1968, pp. 47–48.
5. Maharishi Mahesh Yogi, *TM*, pp. 98-99.
6. A.J. Deikman, 'Implications of Experimentally Induced Contemplative Meditation', *Journal of Nervous and Mental Disease*, vol. 142, 1966, p. 101.
7. A.J. Deikman, p. 105.
8. Aleister Crowley, *The Confessions of Aleister Crowley*. New York: Bantam Books, 1971, p. 243.
9. John Weldon and Zola Levitt, *The Transcendental Explosion*. Irvine, California: Harvest House Publishers, 1976, p. 199.
10. Colin Bennett, *Practical Time Travel*. London: The Aquarian Press, Ltd., 1971, p. 28.
11. *Ibid*.
12. Max Freedom Long, *Recovering the Ancient Magic*. London: Rider, 1936.
13. Mircea Eliade, *Yoga*, p. 77.
14. David W. Orme-Johnson, et al., 'The Effects of the Age of Enlightenment Governor Training Courses on Field Independence, Creativity, Intelligence ...' p. 715, paper 103, *Scientific Research on the TM Programme*, MERU Press.
15. Evans-Wentz, *Tibetan Yoga*, p. 77.
16. *Gheranda Samhita*, 5.65, p. 47.
17. Alice Bailey, *The Light of the Soul*. New York: Lucis Publishing Company, 1955, p. 330.

18. I.K. Taimini, p. 346.
19. Alice Bailey, p. 330.
20. *The Yoga Sutras of Patanjali*, vol. Iv of *The Sacred Books of the Hindus*. Allahabad: Indian Press, 1912, p. 239.
21. *Ibid.*
22. *An Invitation to Enlightenment*. Maharishi International University, 1977, p. 94.
23. David W. Orme-Johnson, et al., 'Higher States of Consciousness: EEG Coherence, Creativity, and Experiences of the Sidhis', p. 705, paper 102, *Scientific Research on the TM Programme.*
24. Maharishi Mahesh Yogi, *On the Bhagavad-Gita*, p. 486.
25. David Orme-Johnson, 'The Dawn of the Age of Enlightenment: Experimental Evidence that the Transcendental Meditation Technique Produces a Fourth and Fifth State of Consciousness ...', pp. 671 et seq., paper 100, *Scientific Research on the TM Programme.*
26. Edward Conze, *Buddhist Scriptures*. Baltimore: Penguin Books, 1959, p. 128.
27. *Siva Samhita*, 1.51, p. 8.
28. Robert W. Neubert, 'Magician Doug Henning ...', p. 13.
29. Orme-Johnson, 'Higher States of Consciousness ...', p. 708.
30. Joseph Weed, *The Wisdom of the Mystic Masters*, p. 162.
31. Hugo Muensterberg, *Psychotherapy*. New York: Moffat, Yard, & Co., 1909, pp. 315-317.
32. Orme-Johnson, 'Higher States of Consciousness ...', p.708.
33. Rama Prasad, *Nature's Finer Forces*, p. 237.
34. *Ibid.*
35. T.R. Srinivasa Ayyangar, *Yoga Unpanishads*. Adyar, Madras, India: The Theosophical Publishing House, 1952.
36. *Gheranda Samhita*, pp. 32-33.
37. Rama Prasad, *Nature's Finer Forces*, p. 237.
38. Israel Regardie, *The Golden Dawn*. St. Paul, Minnesota: Llewellyn Publications, 1971, vol. 4, p. 105.
39. *Siva Samhita*, 5.47, p. 61.

فصل ۹

پس شما می‌توانید پرواز کنید... حال چه می‌کنید؟

پس شما می‌توانید پرواز کنید... حال چه می‌کنید؟ خوب، من هنوز کاملاً آمادگی آن را ندارم که به شما اجازهٔ پرواز بدهم، زیرا حال که شما تکنیک سانیاما را دریافته‌اید، غیر از پرواز کردن یک عالمه کار می‌توانید با آن انجام دهید. همه کتاب سوم سوتراهای یوگای پاتنجلی به بیش از ۲٤ سیدی اختصاص دارد که از طریق سانیاما قابل احراز می‌باشند. پاره‌ای ار آنها ناچیز هستند، اما بقیه تقریباً به جالبی بهواپری می‌باشند. آن کسانی که هنوز در تلاش یادگیری نشستن در حالت نیلوفر کامل می‌باشند، می‌توانند آسوده‌خاطر باشند که پاره‌ای از این سیدی‌ها حتی از نشستن در حالت نیلوفر کامل هم آسان‌ترند.

حال من نمی‌توانم وارد جزئیات و توضیحات تئوریک و خسته کننده

مابقی سیدی‌ها بشوم چون آنها، یکی دوتا نیستند و بسیار زیاد می‌باشند. از اینرو آنچه که من تصمیم به انجامش دارم، بیان علت و منظور هر یک از سوتراهاست. سپس به شرح مختصری از چگونگی اجرای هر سیدی می‌پردازم. اگر شما همهٔ تمریناتی را که تا بحال به شما داده‌ام، به اجرا درآورید، قبل از اینکه آماده برای سیدی‌های این فصل باشید، می‌بایست بتوانید خودتان را در جاهای خالی پر کنید و نقاط ضعف خود را برطرف نمائید.

اولین سیدی دانش گذشته و آینده است. در سوترای شماره ۱٦ کتاب سوم، پاتنجلی می‌گوید: «با اجرای سانیاما بر سه نوع تغییرات، معلومات گذشته و آینده به شما روی می‌آورد».

تقریباً همه موافقند که منظور از «سه نوع تغییرات» چیزی است که فلاسفه آنرا سه واقعیت زمان یعنی گذشته، حال و آینده ـ می‌نامند، اما در مورد آنچه که در نتیجه مدیتیشن بر این سه نوع تغییر حاصل خواهد شد، تعابیر مختلفی وجود دارد. (اینکه چه چیزی در نتیجهٔ این سه نوع تغییر تولید خواهد شد مورد اختلاف است). یوگی‌های تبتی این مدتیشن را به منظور آگاه شدن مشتاقانه از طبیعت گذرانِ زمان اجرا می‌نمایند. زمان حال، وقفهٔ ناچیز بین دو زمان لایتناهی گذشته و آینده است. بندرت پیش می‌آید که کسی ارزش این وقفهٔ ناچیز را پیش از آنکه در دریای بیکرانهٔ گذشته ناپدید گردد، دریابد. اسرارگرایان تبتی با مدیتیشن قوی (متحمل) بر این واقعیت، بتدریج درمی‌یابند که هر چیز که در زمان حاضر موجودیت دارد (که شامل همه چیز می‌شود) ـ درست به گذرائی زمان حالی است که آنها در آن موجودیت دارند. این شامل دنیا و نفس انسان نیز می‌شود. درک این واقعیت در یک مرتبه عقلانی (فکری) آسان است اما، یک مرتبهٔ ادراکی عمیق‌تر نیز وجود دارد که از تمرکزی طولانی ناشی

شده، که حاصلش تغییری بنیادی در نحوهٔ نگرش فرد به دنیاست ـ این حالت خردمندی (روشن ضمیری) عارفانه است.

تعبیر دوم این است که فرد با تمرکز بر سه واقعیت زمان، پیش‌آگاهی (دانش کشف و شهود) نسبت به طبیعت حقیقی این واقعیت را بدست می‌آورد. من در مورد مطلب اخیر تفسیر و توضیح بیشتری نخواهم داد، زیرا دانشی که فرد کسب می‌نماید آنقدر عمیق است که عقلاً نمی‌تواند افاضه گردد. شخص می‌بایست آنرا در یک تجربه مستقیم در حین کشف و شهود دریافت نماید. در هر حال من می‌گویم آنهایی که از مدیتیشن لذت می‌برند از این یکی هم واقعاً لذت خواهند برد.

سومین تعبیر که بوسیلهٔ آلیس بیلی در کتاب **نور روح** ارائه شده، از این قرار است که، در اثنای **سانیاما** «از آنچه که بوده و آنچه که خواهد بود پرده برداشته می‌شود». این حریمی است که من تنها از طریق فراتر بردن محتوای کتاب می‌توانم کاملاً در آن قدم بگذارم. این یک ادراک شهودی از حوادث آینده است، که در حین مدیتیشن حاصل می‌شود، اما برای اجرای کامل آن، فرد نیاز دارد که وقوف کامل به رشتهٔ بخصوصی از اسرارگرائی یوگائی داشته باشد. همانطور که راماپراساد در کتاب **طبیعت عالیتر نیروها** می‌گوید:

> دانش سه زمان ـ (گذشته، حال و آینده) ـ چیزی بیش از یک معلومات علمی در مورد علت و معلول پدیده‌ها نیست. با شناخت یا دانش نسبت به حالت **ناتوایی** چیزها در زمان حال، می‌توان به حالات قبلی و بعدی آنها نیز پی برد و در آن صورت شما دانش هر سه زمان را در اختیار خواهید داشت.

در هفدهمین سوترا، پاتنجلی می‌گوید:

کلمات، موضوعات و نظرات همه یک چیزند، زیرا با هم اتفاق می‌افتند. با اجرای سانیاما بر تفاوت میان آنها شما گریه‌ها (فریادهای) همه موجودات زنده را درک خواهید کرد.

این یک سیدی بسیار کوچک است. همان طور که پاتنجلی اشاره می‌کند وقتی ما کلمه‌ای را که به زبان آورده می‌شود می‌شنویم، تمایل داریم به صدای کلمه، موضوعی که کلمه معرفی می‌نماید و ایده ذهنی که در آن، هر دو با هم می‌آیند همانند وجود واحدی فکر کنیم. از این رو وقتی ما صداهای حیوانات و جیغ پرندگان را می‌شنویم خیال می‌کنیم که صداهای آنها معنایی ندارد. آنها تنها یک صوت هستند. همچنین، اگر ما بشنویم کسی به زبانی صحبت می‌کند که ما نمی‌دانیم، ما معنایی از حرفهای او درنمی‌یابیم. غیر از آنکه کلمات او به نظرمان تنها اصوات هستند. این امر می‌تواند بر گوش دادن به صدا بدون بکار بستن هیچ کوشش فکری برای ترجمه صدا به معنی قابل فهم چیره گردد. با **سانیاما** بر تشخیص بین صدا، معنی، و ایده این امر تحقق‌پذیر می‌گردد. پس فرد زبانی را که هرگز نخوانده نمی‌فهمد، اما منظور از سروصدای حیوانات را درمی‌یابد، چون این جیغها بیانگر فطرت و هوشیاری طبیعی آنها می‌باشند.

شخص می‌تواند بطور ذاتی حس کند که کدام فریاد بعلت عصبانیت و کدام فریاد حاکی از تهاجم می‌باشد. مردمی که در کنار حیوانات زندگی می‌کنند، اغلب بر حسب تصادف به این سیدی دست می‌یابند. بدون آنکه بطور آگاهانه یوگا را بکار برند.

سوترای بعدی در رابطه با حلول زندگانی مجدد (تناسخ)* می‌باشد. در سوترای شماره هیجده، پاتنجلی می‌گوید: «در اثنای هوشیاری از استعدادهای ناخودآگاه، فرد دانش و اطلاع نسبت به زندگی گذشته به دست می‌آورد».[۱]

هر کس که در معرض کودکانِ نوزادِ انسان یا حتی نوزاد حیوانات قرار گرفته باشد، می‌داند که شخصیت در لحظه تولد بطور جزئی شکل گرفته است. بچه‌ها در اخلاق، قابلیت تحریک (هیجان)، و هوش با هم تفاوت دارند و فرد نمی‌تواند از تأثیری که این کیفیات به ارث رسیده از تولدهای گذشته بر او دارد بگریزد. با اجرای سانیاما بر این کیفیات، یوگی کلیدها و نشانه‌هایی به زندگیهای گذشته می‌یابد. این امر بخصوص وقتی امکان‌پذیر می‌گردد که به گرایش‌های قوی که نسبت به چیزی داریم یا یک نوع ترسهایی (فوبی یا Phobias ترس خیالی) که از پاره‌ای چیزها داریم، توجه نمائیم. من برای سالها هر گاه که زیر دوش می‌رفتم فکر می‌کردم در حال خفه شدن هستم برای همین هر دو سه ثانیه از زیر دوش بیرون می‌آمدم و چند تا نفس عمیق می‌کشیدم. با اجرای سانیاما بر این گرایش، کشف کردم که در زندگانی گذشته در یک اردوگاه نازی در حمام گاز خفه شده‌ام.** این امر بسادگی، یک مشخصّه موروثی بود که با حادثه‌ای در زندگانی گذشته مربوط می‌شد. اگر شما بتوانید تعیین کنید کدامیک از خصایص شخصیتی شما، میراث زندگانی گذشته هستند، با اجرای سانیاما بر آنها می‌توانید نسبت به تولدهای گذشته‌تان دانش و اطلاع بدست می‌آورید. من قویاً توصیه می‌کنم که شما این سیدی را با

---

* . در مورد تناسخ به پاورقی قبلی مراجعه شود.

** . در این مثال احتمال ارتباط تأثیرپذیری از طریق صور دیگر وجود، بدون هوشیاری، کاملاً مشهود می‌باشد که اشتباهاً تناسخ تلقی می‌شود.

تمرین زل زدن در آینه که در فصل قبل شرحش رفت بیآمیزید. در اینجا لازم است اخطار کوچکی بکنم: مشاهدهٔ زندگانی گذشته که در نتیجهٔ اجرای این سیدی محقق می‌گردد، تابش‌هایی از کشف و شهود است و نتیجهٔ دست یافتن تدریجی نمی‌باشد. اگر شما بر پاره‌ای از خصوصیات شخصی خودتان **سانیاما** نمائید، **تدریجاً** به این نتیجه می‌رسید که در زندگانی گذشته چنین و چنان بوده‌اید و یا این که کار دیگری می‌کرده‌اید و احتمالاً خودتان را گول می‌زنید. یادتان باشد که **سانیاما** یک فرآیند تحلیلی نیست.

سیدی بعدی ما در رابطه با تله‌پاتی ذهنی است. از زبان پاتنجلی: «بوسیلهٔ **سانیاما** بر ایده‌ها، یوگی از ذهن انسانهای دیگر اطلاع می‌یابد».

حال حقهٔ اینجا بدین قرار است که ذهنتان را پذیرای دریافت اثرات ذهن دیگران کنید و خصوصاً وقتی در ابتدای راه هستید، سعی کنید با کسی تله‌پاتی داشته‌باشید که او را می‌شناسید و با آن احساس دوستی می‌کنید. یک راه خیلی سادهٔ انجام آن این است که از دوستتان سئوالی بکنید و بعد قبل از این که او وقت برای جواب داشته باشد سعی کنید افکاری را که در مغزش می‌گذرد، بگیرید. اگر موفق باشید شما چند ثانیه قبل از آنکه او وقت داشته باشد تا دهانش را باز کند و جواب بدهد، یک نظر قطعی در بارهٔ آنچه که می‌خواهد بگوید خواهید داشت. سپس وقتی جواب را گرفتید، یک تأئید فوری بر توفیق در آزمایشتان دارید. بعداً شما یاد می‌گیرید که ذهن مردم را از یک فاصلهٔ دور بخوانید. من دوباره در این مورد هم یک اخطار کوچکی دارم. **شما درخواهید یافت که نمی‌توانید از این نیرو به منظور ورود به حریم خصوصی دیگران استفاده کنید.** اگر شما از طریق تله‌پاتی سئوالی کنید که طرف مقابل شخصاً حضوراً جوابی به آن نمی‌دهد، شما هیچ تأثیری دریافت نخواهید کرد و اگر کردید، **آنچه به شما**

رسیده قابل اعتماد نیست. شما همچنین در خواهید یافت که با یک غریبه که شما را شخصاً نمی‌پذیرد و رد می‌کند، نمی‌توانید ارتباط تله‌پاتی برقرار کنید. آخرین چیز این است که: هرگز طرفتان را به این رقابت یا مبارزه نخواهید که سعی کند ذهنش را ببندد و شما برای امتحان خودتان بخواهید ذهن او را بخوانید. او کاملاً قادر به انجام این کار خواهد بود و صددرصد آزمایش شما بی‌اثر خواهد گشت.

حال، آزمایشی جهت نامرئی شدن: با انجام **سانیاما** بر شکل بدن، با توقف نامرئی شدن (نادیده شدن) و عدم برخورد با نور چشم، یوگی قدرت ناپدید شدن را کسب می‌نماید.

این سوترا یکی از دشوارترین و مهمترین نیروهای یوگائی را توصیف می‌کند. این بسیار دشوارتر از دست‌یابی به بهواپری است و بسیار هم جالب‌تر است. نامرئی شدن آنقدر باارزش است که می‌توان یک کتاب را به طور کامل به آن اختصاص داد و به همین دلیل ما وقتمان را در این جا بیش از این با پرداختن به آن پر نمی‌کنیم. «یوگی با **سانیاما** بر دونوع **کارما** (Karma) و نیز **سانیاما** بر سرنوشت، نسبت به زمان مرگش وقوف می‌یابد».

به هر انسانی گفته می‌شود که برای مرگش اجلی وجود دارد، اما بطور عادی به هیچ کس از زمان فرارسیدن اجلش اطلاعی داده نمی‌شود. یک فرقه از مسیحیان قدیمی **روزی کروشن‌ها** (Rosicrucians) در مورد خودشان می‌گفتند که آنها می‌توانند هر چیزی را بوسیلهٔ هنر یاد بگیرند، غیر از چگونگی و زمان مرگشان. اما برای عرفا و دراویش و یوگیهای پیشرفته امکان‌پذیر است که ساعاتی قبل از فرارسیدن لحظهٔ مرگشان، زمان آن را احساس نمایند. خیلی پیش از آنکه هیچ نشانهٔ خارجی وجود داشته باشد، بدن فلکی خودش را از بدن فیزیکی جدا می‌نماید و شعور درونی خودش را آمادهٔ روبروئی با این حقیقت می‌کند که در زندگی در

حال به آخر رسیدن است. مردم غالباً در اثنای این دوره کاملاً مذهبی می‌شوند و در رؤیاهایشان نشانه‌ها و علائم بخصوصی ظاهر می‌شود: تصویر جمع کردن چمدان، رفتن به یک سفر طولانی، و چیزهائی از این قبیل. چند روز مانده به مرگ فرد رؤیاهای واضحی دارد که توسط آنها از این فرارسیدن اجلش آگاهی می‌یابد. وقتی سقراط بوسیلهٔ آروپاگوس (Areopagus) دستگیر شد در خواب، جوانی فوق‌العاده زیبا بر او ظاهر شد که شعری از هومر را برایش خواند:

سومین روز از سپیده‌دمان
در کرانه پیتیا
شادمانه بر تو نظاره‌گر خواهد بود

پس از آن او می‌دانست که محکوم خواهد شد و از این رو ارائه «آخرین دفاع» از خود را کوچک و دون شأن خود دید. به این ترتیب خبر نزدیک شدن مرگ، با علائم و نشانه‌های ناخوش به یوگیها می‌رسد (آنان بوسیلهٔ آن علائم درمی‌یابند که ساعت مرگ نزدیک می‌شود)، اما هرگز این زمان به بیش از یکسال نمی‌انجامد.

در سوترای شماره ۲۲ پاتنجلی می‌گوید: «با اجرای **سانیاما** بر دوستی (محبت) نیروی دوستی برانگیخته می‌شود و...»

این یکی از سیدیهائی است که بعنوان یک قسمت از برنامه سیدی تی‌ام به اجرا درمی‌آید. با استناد به تفسیر **ویاسا** این سوترا سه عاطفه را برمی‌انگیزد: **دوستی**، **شفقت** و **خوشی**. یوگی با آنها که خوش هستند، احساس دوستی می‌کند و برای آنها که دردمندند احساس شفقت و برای آنها که مستعد لیاقتند، احساس شادمانی می‌نماید. با اجرای سانیاما بر این سه حس عاطفی قدرت عواطف در یوگی فزونی یافته و جنبه‌های مثبت شخصیتش فزونی بی‌شماری می‌یابد.

مشابه اینرا در سوترای شماره ۲۳ نیز می‌خوانیم: «با سانیاما بر قوت یک فیل، یوگی آن قدرت را تحصیل می‌نماید».

این سیدی قدرت لایتناهی است. این قدرت گاهی در حوادث رانندگی آشکار می‌شود. دیده شده که یک یا دو نفر آدم معمولی یا حتی نحیف بدون هیچ کمکی با دست خالی ماشین را برمی‌گرداند و خودشان را از میان شعله‌های بنزین آتش گرفته، بیرون کشیده حتی اقدام به نجات جان بقیه قربانیان می‌کنند. این قدرتها خودشان را در مردم عادی تنها در لحظات وخیم و اضطراری نشان می‌دهند. یوگی پیشرفته اگر اراده کند می‌تواند این قدرتها را به نزد خویش احضار نماید.

«یوگی با تاباندن نور فعالیت حسی بالاتری به سوی آنها، نسبت به ظریف و باریک، پنهان و فاصله دور اطلاع پیدا می‌کند.

این را یک وقتی امتحان کنید: وقتی که چیزی از شما گم شده است، فوراً دنبالش نگردید، بلکه بنشینید، چشمهایتان را ببندید و ذهنتان را منفعل بگردانید. منتظر پاره‌ای آثار بَصَری از جائی که ممکن است شیئی گمشدهٔ شما داشته باشد، بنشینید. سعی نکنید که یک تأثیر را با زور به ذهنتان بیاورید برای این که در آنصورت با آن انفعال و سکونی که لازمهٔ ذهنتان در آن لحظه می‌باشد تداخل خواهد کرد. وقتی آن اثر به ذهنتان آمد، بروید و همانجایی را که نشان داده شده جستجو کنید. اگر واقعاً آن اثری که در ذهنتان دریافت کرده‌اید روانی باشد. سیدی موجود در این سوترا را به نمایش گذاشته‌اید. یوگی با سانیاما بر خورشید از «جهانیان» اطلاع کسب می‌کند.

مرجع جهانیان در این سوترا، لوکاس (Lokas)در کیهان‌شناسی هندو، می‌باشد که بطوریکه بسیاری از خاورشناسان معتقدند، اختراع نشده، بلکه مستقیماً از نیروهای ـ یوگائی دریافت می‌شود. این یک سیدی بسیار

پیشرفته بود که به وسیلهٔ مبتدیان قابل وصول نیست. گفته می‌شود که استاد قادر است که هوشیاریش رانه تنهابه همه قسمتهای این دنیابلکه به همه قسمتهای آن دنیا نیز برون‌فکنی نماید. او در نهایت خوشی می‌تواند آنچه راکه در آن جا می‌گذرد مشاهده نموده وبا آگاهی کامل از تجاربش به دنیای انسانهاباز گردد. اگر کسی با بیخردی بخواهد سعی کند این سیدی را به اجرا درآورد، باید به او هشدار دهم که برای انجام آن مستقیماً به خورشید نگاه نکند ـ با اجرای سانیاما بر یک تصویر ذهنی، شاید شما توانایی مشاهده‌تان نسبت به آنچه که در این دنیا می‌گذرد از دست بدهید.

سیدی مشابهی هم در سوترای زیر توصیف شده، که این سوترا از این قرار است:

«بوسیلهٔ سانیاما بر ماه یوگی در بارهٔ سیستم ستاره‌ها آموزش می‌گیرد».

در این مورد، قوه مشاهده در داخل این جهان باقی می‌ماند اما اصلش یکی است. در این مورد، فرد ممکن است که سانیاما با یک چشم باز را، بدون خطر انجام دهد، زیرا نور ماه، به درخشش نور خورشید نیست. شما خودتان در حین تجربه در خواهید یافت که آن به هنگام بدر کامل بیشترین نتیجه را می‌دهد. زیرا در آن ایام توانائیهای روانی عموماً در قویترین حالت خود می‌باشند. پاره‌ای از دانشجویان پیشرفته ادعا می‌کنند که از طریق انجام این تمرین دانشی عمیقی نسبت به ارکان ستاره‌شناسی بدست آورده‌اند.

«با سانیاما بر ستاره قطبی، یوگی در بارهٔ حرکت ستارگان آموزش می‌گیرد».

در کیهان‌شناسی هندو، گفته می‌شود ستاره قطبی به وسیلهٔ «ریسمان‌های باد» که نادیدنی هستند با همهٔ ستارگان دیگر موجود در جهان پیوند داشته و بینائی پرارزش یوگی را حفظ می‌نماید. ستاره‌ها بر

گرد ستارهٔ قطبی می‌گردند و بوسیلهٔ این «ریسمان‌های باد» در یک دایره به هم می‌پیوندند. در مقاله‌ای تحت عنوان «افلاطون، پیاره(Piaget) و مهاراشی در رشد ادراکی» که به وسیلهٔ دانشگاه بین‌المللی مهاراشی در فیرفیلد ایوا منتشر شد، جاناتان شیار (Janathan Shear) خبر از تحقیقات بسیار جالبی می‌دهد که سازمان تی‌ام در بارهٔ این سوترا انجام داده است. مقاله روشن می‌سازد که مدیتیتورهای جدید به هنگام مدیتیشن بر ستاره قطبی نه تنها همان چیزها را می‌بینند، بلکه آنچه «می‌بینند» به شکل قابل ملاحظه‌ای همانند آن چیزی است که در کیهان‌شناسی هندو پیشگوئی شده و همچنین از جهات بخصوصی به نظریاتی که افلاطون در کتاب **جمهوریت** ارائه می‌دهد نیز مربوط می‌باشد. جهان مانند یک پدیده (طرح) چتری‌شکل ظاهر می‌شود. بطوری که ستاره قطبی در رأس و ستارگان کوچکتر در نقاط مختلف سطح چترمانند، معلق‌اند و به ستاره قطبی یا چیزی که یک مدیتیتور آنرا «نوارهای نور» می‌نامد پیوند دارند. من اصراری بر وثوق عینی این تجارب ندارم. اما این جالب است که یک یونانی در آتن باستان، یک یوگی هندو در هند باستان و یک مدیتیتور تی‌ام در اروپا و امریکا یک چیز مشابه را می‌بیند و یک جور آنرا توصیف می‌نماید. بدون این که بین سه گروه هیچ ارتباطی صورت گرفته باشد.

«با سانیاما بر شبکه خورشیدی نسبت به سیستم بدن دانش کسب می‌شود».

فواید گوناگونی وجود دارند که ناشی از تمرکز بر شبکهٔ خورشیدی می‌باشند، اما فایدهٔ بخصوصی که در این جا ذکر شده آگاهی از سیستم **نادی‌ها** (Nadis) می‌باشد. **نادی‌ها** (Nadis) کانالهای عصبی روان هستند که در میان انرژی فلکی و یا پرانیک (Pranic) در سراسر بدن پخش می‌شود. با استناد به سیستم یوگائی ۷۲۰ هفتصد و بیست هزار نادی مهم در بدن

وجود دارند و همهٔ آنها در شبکهٔ خورشیدی ایجاد می‌شوند. بنابراین شبکهٔ خورشیدی انبار انرژی پرانیک می‌گردد. این انرژی از شبکهٔ خورشیدی به همهٔ قسمتهای بدن می‌تابد، درست همانطور که در جهان انرژی پرانیک از خورشید به همه جای جهان می‌تابد. از این رو نام مرکز، بخود می‌گیرد. بوسیلهٔ **سانیاما** بر شبکه خورشیدی، یوگی از پیش‌آگاهی (شهود) آگاهی می‌یابد، و سرانجام سیستم **نادی** در بدن را مشاهده می‌کند.

بوسیلهٔ **سانیاما** بر حفره گلو، یوگی، ماورای گرسنگی و تشنگی قرار می‌گیرد. این سیدی به سادگی از کنترل طبیعی بر بدن نتیجه می‌شود، که یوگی در نتیجهٔ مدیتیشن بر قسمتهای مختلف بدن در طی سالها تمرین و همچنین در نتیجهٔ انجام آسانا و پرانایاما بدست می‌آورد. این **سانیاما** بی‌نهایت مؤثر بوده و انجام آن برای کسی که آمادگی کامل دارد بسیار آسان است. اگر چه این **سانیاما** نیاز بدن برای خوردن و نوشیدن را مرتفع نمی‌گرداند، بلکه میل به آنها را از میان می‌برد. بنابراین، فرد می‌بایستی که در بکارگیری این سیدی عقل سیلم را بکار گیرد. والا نتیجهٔ آن اسفبار می‌گردد.

«بوسیلهٔ **سانیاما** بر کورما- نادی (Kurma-Nadi) نای لاک‌پشت مانند یوگی به آرامش دست می‌یابد». یوگی می‌بایستی تصور کند که در زیره حفرهٔ گلو یک لوله وجود دارد که به شکل لاک‌پشت است. با اجرای سانیاما بر آن او می‌تواند از حرکات ظریف بدن تا حد بسیار زیادی آگاه شده و آرامش جسمانی را که در هیچ صورتی امکان‌پذیر نیست، بدست آورد. در کلاسیهای آیکیدو(Aikido) مدرن، چیزی از این دست مطرح می‌شود که اگر «یک نقطه» در بدن را نگه دارید یعنی خودآگاهانه در نقطه‌ای در ناحیهٔ شبکهٔ خورشید فرو روید ـ این امر کاملاً آسان تحصیل می‌شود. اگر تمرین درست اجرا شده باشد، پس از آن بدن راکد و بیحرکت

می‌گردد. کسی که در حالت نیلوفر کامل می‌نشیند، هوشیاریش را در ناحیهٔ شبکه خورشیدی نگه می‌دارد، در نتیجه نمی‌تواند اندکی به عقب و جلو متمایل شود.

«با **سانیاما** بر نور در سر، یوگی **سیدها*** را مشاهده خواهد کرد».

سیدها آنهایی هستند که پیش از این مرحلهٔ فوق را طی کرده‌اند و به همه آن تواناثیهائی که ما در باره‌شان بحث می‌کنیم رسیده‌اند و به وسیله آنها بر همه محدودیتهای دنیائی برتری یافته‌اند. شیوا سامهیتا با تفصیل بیشتری دربارهٔ چگونگی انجام آن توضیح می‌دهد:

> وقتی یوگی دائماً تصور می‌کند که دارای یک چشم سوم (چشم شیوا) در وسط پیشانیش می‌باشد، بدین ترتیب آتش درخشان نور مانندی را ملاحظه می‌نماید... اگر یوگی مجرّب، شب و روز به این آتش بیندیشد، او **سیدها** را می‌بیند و می‌تواند با آنها مکالمه نماید.

در سوترای بعدی ما می‌خوانیم: «در میان درخشندگی شهود، یوگی همه چیزها را می‌داند».

این امر به سادگی به قدرت «کشف و شهود تزکیه شده» اطلاق می‌شود، که می‌تواند در حین اشاعه (ترویج) شعور متعالی، گسترش بیابد. یوگی با مشاوره مکرر با نیروی شهودش، آنرا تقویت می‌کند، تا جایی که آن یک راهنمای واقعی در زندگیش می‌گردد. با استفاده از شهود او اغلب چیزها را می‌داند.

«بوسیله **سانیاما** برقلب، یوگی ذهن خودش را می‌شناسد».

طبیعتاً اشاره به قلب در این سوترا، **چاکرای آناهات** است که در

---

* صاحب کرامات Siddhas

نزدیکی قلب قرار دارد و در ممالک شرقی گمان بر این است که در ذهن جای دارد. زیرا یونانیهای باستان بر آن بودند که ذهن در مغز جای دارد، انسان غربی با سرش می‌اندیشد، اما انسان شرقی رسم دیگری را دنبال می‌کند. او با قلبش می‌اندیشد. با مشاهدهٔ دقیق نوسانات ذهنی (چیتا Chitta). یوگی نسبت به کردارهایش اطلاع می‌یابد. او درمی‌یابد چطور اصل ارتباطات از یک نظر یا مفهوم ذهنی به دیگری هدایت می‌شود. در طی بکارگیری ناخودآگاهانه این سانیامای بخصوص بود که علم جدید روانشناسی بوجود آمد.

«تجربه از ناتوانی تشخیص بین واقعیت عینی (ساتوا Sattva) و پروشا (Purusha) که چیزی کاملاً متفاوت است ناشی می‌شود. ساتوا بعنوان یک موضوع برای چیزی دیگری وجود دارد. با سانیاما بر پروشا فرد به دانش آن دسترسی می‌یابد.

تفاسیر توضیح می‌دهند که ساتوا به ذهن ارجاع و اطلاق می‌شود در حالی که منظور از پروشا، هوشیاری خالصی است که در پشت ذهن قرار دارد. در نتیجه، وقتی فرد این سیدی را در مدیتیشن به اجرا درمی‌آورد که اصل تفکر متعالی یافته و فرد از حضور هوشیاری خالصی، سرخوش باشد. تفاسیر می‌گویند که این سرخوشی فرد را به سیدی‌ها هدایت می‌کند. در میان آنها سیدی اصلی گسترش پنج حس روانی می‌باشد. «با شل کردن موجبات قیدوبندها و با شناخت گذرگاههای ذهنی یوگی می‌تواند وارد بدن دیگری بشود».

این سیدی از نظر تکنیکی به آوسا(Avesa)معروف است و بارها در ادبیات عرفانی قدیم، در برگهای دفتر یادداشتهای قدیمی نوشتهٔ کلنل اولکات (Colonel Ocalt) از آن یاد شده است. موجبات قیدوبندها نتیجهٔ اعمالی هستند که به یوگی ارث رسیده است. همین طور که تدریجاً

بدهکاری‌های کارمائی (عاقبتی) یوگی پرداخته می‌شوند، یوگی به شرایط روانی که بتواند در آن آوسا(Avesa)را نمایش دهد نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود. اما این به تنهایی کافی نیست. او باید گذرگاههای ذهنی را هم بشناسد، گذرگاهی که در تفاسیر بعنوان نادی‌ها (Nadis) که پیش از این ذکر آن رفت، شناسائی می‌شوند. تمرین در انجام آوسا برای هر کس که در زمینهٔ برون‌فکنی فلکی تبحر داشته باشد آسان است. علاوه بر این که در اغلب موارد، آوسا هم به منظور ارتباطات روحی و هم برای کاستن انگیزش‌های شریف در ذهنی کسانی که از اصول کلی‌شان منحرف گشته‌اند بکار گرفته می‌شود. از این رو تکنیک‌هائی که به موجب آنها یک فرد ممکن است روحاً در حین آوسا تحت سلطه قرار بگیرد فقط به افراد برگزیده اندکی آموخته می‌شود و برای دیگر کسانی که ذهنی انضباط نیافته دارند ولو این که عموماً شناخته شده هم باشند، بی‌ارزش است.

سیدی که در رابطه بسیار نزدیکی با این سیدی می‌باشد در جایی در سوترای ۴۲ کتاب پاتنجلی آمده است. ما در آنجا می‌خوانیم: «بیرون آمدن واقعی از بدن و بیرون از آن فعالیت داشتن یک (دیس کارنیت) (Discarnate) بزرگ است. بدین وسیله پوشش نور برداشته می‌شود.

بطوری که در فصل سوم هنگام بحث در مورد برون‌فکنی فلکی اظهار داشتم در آغاز مانند آن است که شما به تاریکی از میان (از پشت یک شیشه) می‌نگرید. این امر بدلیل حجاب یا پوشش نور درونی است که سوترا از آن سخن می‌گوید. با تمرین دوباره و چندبارهٔ برون‌فکنی، حجاب تدریجاً برداشته می‌شود و فرد می‌تواند بروشنی ببیند. در هر حال، ما نباید به حجاب دیگری بیاندیشیم که نور را از خویشتن پنهان می‌دارد. آن حجاب به واسطه یک سیدی بالاتر که از طریق تمرین عرفان، توسعه یافته است، برداشته می‌شود.

«بوسیلهٔ **سانیاما** بر **سامانا** (Samana) یوگی درخشنده می‌گردد».

سامانا یکی از ده **وایو** در بدن انسان است و خصوصاً یکی از ۵ تایی می‌باشد که در نیروهای غیبی دخیلند. سامانا در ناحیه معده قرار داشته و دست اندر کار گوارش غذا می‌باشد و خانهٔ عنصر آتش **تاتوای تجاس** (Tajas Tattwa) در بدن انسان است، و می‌تواند تأثیرات فراوان قابل توجهی تولید نماید. تشعشع (درخشش) گویا در این جا فقط یک فرایندگی هاله نورانی انسان است، آنچنانکه تا حد کفرآمیزی مرئی می‌گردد.

«بوسیلهٔ **سانیاما** بر ارتباط بین **آکاسا** و حس شنوائی، یک شنوائی مافوق طبیعی پیش می‌آید».

پنج **تاتوا** در نظریه هندو پایه‌های **ایندیراها** (Indriyas) یا حواس می‌باشند. بدین ترتیب عنصر آتش، یعنی **تاتوای تجاس** (Tejas tattwa) پایه حس بینائی و تاتوای **آکاسا** پایهٔ حس شنوائی می‌باشد. تفاسیر می‌گویند که با **سانیاما** بر عناصر دیگر حواس مافوق طبیعی دیگری نیز قابل حصول می‌باشند. بنابراین با **سانیاما** بر آب، چشائی مافوق طبیعی و یا **سانیاما** بر عنصر خاک بویائی خارق‌العاده بدست می‌آید و غیره. معمول‌ترین نتیجهٔ این سیدی، شنوائی بسیار ظریف نیست، بلکه شنوائی **آناهات** (یعنی صدای نادی‌ها) ـ اصوات عارفانه‌ای که در یک تمرکز عمیق برای یوگی قابل شنیدن می‌گردد، می‌باشد. ده تا از این صداها از صدای زنبور عسل تا غرش رعد به طریق کلاسیک نامگذاری شده‌اند. رسم است که بهنگام اجرای این **سانیاما** انگشتان را در گوشتان بگذارید و منتظر شنیدن اصوات بشوید. وقتی آن اصوات بگوش رسیدند (ممکن است مدتی طول بکشد تا شما آنها را بشنوید) ـ آنها را به عنوان یک کانون تمرکز مورد استفاده قرار دهید. توجهتان را به سوی اصوات هدایت نموده

و اجازه ندهید که منحرف شود. وقتی توجهتان منحرف گشت، همان طوری که معمولاً اوایل اتفاق می‌افتد، به آرامی توجهتان را به صداها برگردانید. موقعش که رسید صداها قوی‌تر می‌شوند که این قوت صداها بر موفقیت در تمرین دلالت دارد. بدین ترتیب پاره‌ای از یوگی‌ها یک سوئی ـ را بدست می‌آورند.

اگر شما می‌خواهید پاره‌ای از این سیدی‌ها را آزمایش کنید اجاز بدهید من پیشنهاد کنم که فقط یک سیدی را انتخاب کنید و فقط با همان سیدی هر روز روزی یکبار و حداقل به مدت شش ماه کار کنید. برای آزمایش تکنیک‌ها هیچ تردیدی نداشته باشد، چون آزمایش یک بخش ضروری برای فراگیری این نوع تعلیمات می‌باشد، مخصوصاً اگر که شما در حال یادگیری از روی یک کتاب هستید. در طول شش ماه، اگر شما آزمایش‌ها را بدرستی به اجرا درآوردید، می‌بایست یک مقدار تجارب خودبخودی داشته باشید. البته سیدی‌ها هنوز تحت اختیار نیستند بلکه این امر علامت تزکیه و پالایش است و بالاخره یک موقع اتفاق می‌افتد. اما شما می‌بایستی که پاره‌ای تجارب اتفاقی یا ضمنی نیز داشته باشید و در مواقع بحرانی و خطرناک کشف می‌کنید که به نیروئی دست پیدا کرده‌اید که به شکل عجیب و غریبی به یاریتان می‌شتابد. این‌ها همه نشانه‌های پیشرفت است. وقتش که رسید شما تسلطی را که در آرزویش هستید بدست خواهید آورد.

حال به شما چیزی خواهم گفت که به نظر آن دسته از شما که مبتدی هستند، بی‌معنی خواهد بود، اما آنها که خبره‌اند آنرا خیلی خوب خواهند فهمید. یک وقتی می‌رسد که شما بعد از تسلط بر سیدی‌ها، می‌خواهید آنها را انکار کنید. این امر از آن رو نیست که آنها بر شما تحمیل شده و یا بار مسئولیت باشند، بلکه بدلیل یک سطح موازی بخصوصی از گسترش است

که در نتیجهٔ تمریناتی که انجام می‌دهید، در شما رخ می‌دهد. این مشخصهٔ طبیعت انسانی است که وقتی از کوهی بالا رفت، آن کوه از چشمش می‌افتد. از اینرو می‌خواهد قلهٔ کوهی بلندتر و دشوارتر را فتح کند. **من این را به این دلیل نمی‌گویم که الان آن را می‌فهمید، بلکه می‌خواهم در ذهنتان بذری را بکارم. وقتی شما از نخستین کوه در یوگا بالا رفتید (سیدی‌ها) درخواهید یافت که تازه به پائین کوه بلندتری رسیده‌اید.** و اگر، بطوری که امید دارم چنین باشد، شما تلاش کردید از آن کوه نیز بالا بروید، بالاترین منافعی را که تا بحال در یوگا ارائه شده فتح خواهید کرد و شما با انجام چنین کاری درخواهید یافت که این دانش قدیمی براستی از چه می‌گوید و در مورد چیست.

پایان

گفتار پایانی

سیری در نکته‌ها و سخنی با نکته‌دان

اگر بخواهیم منشأ فکر را حضور در محضر هستی بدانیم و آندسته از صور خیال را که منتزع از صورت اشیاء و پدیده‌ها در فکر ماست تمامیت نهایت‌ناپذیر خویش بخوانیم، از مرحله تخیل که مرتبه نازله فکر است، پا فرا ننهاده و نمی‌توانیم بمرحله تفکر متعالی و اندیشه بدون انحراف برسیم.

مرحله اندیشه که عرصه حقیقی تطبیق تخیل با واقعیت است دارای میزان انحراف ناپذیریست که از منبع نیروی محیط بر هستی و موازین آن الهام می‌گیرد.

هر یک از حواس و نیروهای مادون تفکر و اندیشه که مشترک بشر، حیوان و نبات است[1] دارای عرصه بیکرانیست که به آن توجه لازم نشده است.

همانطوری که تضاد رنگها موجب تشخیص اشیاء از یکدیگر است، اگر چشم ما نیز بوسیله مغز و اعصاب این قدرت تفکیک را نداشت بسیاری از خطرات و مشکلات نامحسوس می‌توانست وجود داشته باشد.

---

۱. شعور نبات که مورد اشاره افلاطون و اصل آن از مکتب ودا در هند است.

حضرت مولانا جلال‌الدین می‌فرماید:

نور حسی کو غلیظ است و گران
هست پنهان در سواد دیدگان
نور حس با این غلیظی مختفی است
چون خفی نبود ضیائی کان صفی‌است

نقش میزان در اندیشه موجب می‌شود تا برای دریافتهای ذهنی توانائی انتخاب اصلح را داشته باشیم.

حواس غریزی حیوانات بواسطه محدود بودن دامنه تمایلاتشان در حد نیاز روزمره همچنان قوی و دست نخورده باقی مانده است.

با توجه به شناخت ناچیزی که نسبت به استعدادهای نهفته در حیوانات بدست آمده، نتایج شگفت‌انگیزی داشته است. بارها به تجربه ثابت شده که حیوانات پیش از وقوع حوادث آنرا احساس کرده و مردم را با خبر نموده‌اند. چندی پیش خبرگزاریها خبری منتشر ساختند مبنی بر اینکه پیرمردی از اهالی یکی از کشورهای آسیائی هنگامیکه می‌خواست از پله‌های هواپیما بالا برود، سگ دست‌پرورده و مهربان او بناگهان دست او را چنان گاز گرفت که پیرمرد مذکور بجای سوار شدن بر هواپیما برای معالجه راهی بیمارستان گردید. پس از معاینه و مداوا معلوم شد که کار سگ غیرارادی و بر اثر ابتلاء به بیماری هاری نبوده و سگ بطور عمد برای بازداشتن آن شخص از سوار شدن به هواپیما که عامل نابودی خود و صاحبش می توانست باشد، دست به این عمل پیش‌گیرانه زده است. چون پس از گذشت مدتی کوتاه معلوم شد که هواپیما با تمام سرنشینانش سقوط کرده و کلیه مسافران و خدمه آن هلاک شده‌اند.

بارها قبل از وقوع حوادث طبیعی مانند سیل، زلزله، آتش‌سوزی در نقاط مختلف جهان مردم زیادی شاهد بیقراری حیوانات بصورتی هشدار دهنده بوده‌اند. وقتی نیروی غریزه و احساس بکر یک حیوان بتواند این چنین شعاع روشنگر و نجات دهنده‌ای در زندگی سوری و مادی افراد داشته باشد، برای صاحبان بصیرت توجه به این امور تا چه حد می‌تواند هشدار دهنده باشد؟! زیرا بی‌خبری و محرومیت از دسترسی بحقایق و ارزشهای آن نمی‌تواند در مقابل تمامیت هشیار و مستعد و منزوی شده وجدان الهی فرد جوابگو باشد.

حواس باطنی ما بواسطه وجود نفسانیات پر لهیب تحت‌الشعاع قرار گرفته و تحلیل و اعتباریات ما از زندگی هیمه این گلخن می‌باشد.

آخرین تحقیقات دانشمندان بر روی عوامل و آثار حیات بشری نشان می‌دهد آدمهائی که در گذشته‌های دور زندگی می‌کردند بواسطه درگیر نبودن و عدم اشتغال به امور زائد و محصور کننده دارای وسعت نظر و قدرت ارتباطی شگرفی بوده‌اند. حتی بدون نیاز به لفظ و کلام و هیچ علامت ظاهری با هم سخن می‌گفتند و با همه وجود از مکنونات قلبی یکدیگر مطلع می‌شدند.

نوع بشر بواسطه جدال دائمی برای ارضاء حرص و آز چنان از خود بیخود شده که بکلی از توانائی‌های خود بیخبر و محروم مانده است.

نیروهای غریزی حس، وهم و خیال که مادون اندیشه آدمیست وقتی ارزشهای خود را ظاهر می‌کند که بوسیله قوه عاقله انسانی به باروری و ظهور برسد و تحت سلطه سلطان که به تعبیر انبیاء و حکما، عقل و اندیشه آدمیست قرار گیرد.

حضرت مولانا می‌فرماید:

چشم حس اسب است و نور حق سوار
بی‌سوار این اسب خود ناید بکار
اسب بی‌راکب چه داند رسم راه
شاه باید تا بداند شاهراه
سوی حسّی رو که نورش راکب است
حس را آن نور نیکو صاحب است
نور حس رانور حق تزئین بود
معنی نورٌعلی‌نور این بود

در تربیت نفس، نقش‌رو به تزاید تمنیّات نفسانی تضعیف شده و مبدل به انرژی مثبت می‌شود. تا وقتی آدمی با خود خلوت نکند و بقول حضرت حافظ از فکر تفرقه باز نیاید و مناظره درونی راکه حاصل از تعلقات بیش از حد به مظاهر غفلت از خویش است رها ننماید آثار اهریمن تفرقه زائل نگردیده و جمعیت خاطر و تمرکز واقعی که مقدمه رسیدن سروش غیبی است حاصل نتواند شد.

زفکر تفرقه باز آی تا شوی مجموع
بحکم آنکه چو شد اهرمن سروش آمد

شرط آمدن سروش معرفتِ الهی، راندن اهرمن از خویش است. اینکه می‌گوئیم شرط،منظور ایجاد موضوع و مسئله نیست تا مثل الفاظی که فقط برای موعظه قالب‌گیری شده و کاربرد عملی در گوینده آن ندارد اذهان را از حقیقت امر که یک حرکت شدنی طبیعی و بدیهی است منحرف سازد.

چون در فرهنگ معنا هیچ لفظی وجود ندارد که دلالت بر حقیقتی ملموس و تجربه شده برای اهل آن نباشد. منظور از قصد و نیت، شدن، دیدن و جاودانه بودن است.

***

شکوفائی استعدادهای نهفته آدمی و فوران نور در نقطه اتصال، خط سیریست که از جهتی با حرکت آگاهانه، نفسانیات مذموم را زیر پا نهاده و از سوی دیگر بمدد وحی و الهامات ماورائی به باور حقیقی انسانی برسد.

در مرحله انسانیت متعالی، دیگر آدم و حوا و خطاپذیر بودن مطرح نیست، صحبت از موجودیت تبعیض‌ناپذیر شناوریست که در ابدیتی دلپذیر غوطه‌ور است.

اگر کسی بتواند به مرحله قدسی انسانیت متفکر گام نهد به تعبیر حضرت مولانا: «در رسن معرفت دست زده و از چاه ظلمتِ باورْ بتنْ بیرون آمده و به بارگاه خردمندی پویا و سلطنت بر تمامیت خویش نزدیک می‌شود»، که می‌فرماید:

در رسن زن دست و بیرون رو ز چاه
تا ببینی بارگاه پادشاه

در نگرشی اندیشمندانه به مسائل، اگر عصبیّت در نفی و اثبات قضایا دخالت نداشته باشد، و ارزشهای نادیدنی و فطری انسانی مانند عشق با تجلیّات فراوان آن، عواطف با لطافت و ظرافت بسیار و ایمان با قدرت سرنوشت‌ساز آن در نظر آید، می‌توان گفت: بسیاری از مرزبندیهای فلسفی و تضادهای تحلیلی (در محترای فلسفه و عرفان) غیرضروری بوده است.

در صورت پذیرش این نظریه، شاید بتوان طریق نوینی را در راه ایجاد

همبستگی جهانی اندیشه‌ها پیدا نمود.

همانطور که شناخت ظاهری پدیده‌ها نیازمند دقت نظر است، عوامل غیرمادی و نامشهودی که در بعضی از اتفاقات موجب می‌شود تا مسئله بصورتی فوق‌العاده و غیر معمول درآید، نیاز به ژرف‌بینی با معیارها و فرهنگ خاص خود را دارد. در طول خلقت اعتقاد به امور غیبی در نهاد آدمی و با سرشت او عجین بوده، امّا چون مسائل مربوط به ماوراءطبیعه را چیزی جز این هویت معین و معلوم خود پنداشته، آنرا برای اموری در دنیای دیگر به حساب آورده است.

حال باید دید این دوگانگی در اصل وجود داشته، یا در اثر عدم آگاهی و سوء نیت مدافعان دورغین ارزشهای معنوی بوجود آمده است.

نقش انبیاء و اولیاء و همه کسانیکه بحق اندیشیده‌اند، آشکار نمودن واقعیتِ نهایت‌ناپذیر بودن انسان و پیوستگی حقیقت روح و جان انسانی با تجلیّات الهی بوده است.

ضرورت توجه به اتفاقاتیکه در آن حالتی غیرمتعارف وجود داشته و در طول تاریخ تکرار شده امری بدیهی است. در مورد افرادی که عالم را عالم اسباب و علل دانسته و از قاعده علّت و معلول پیروی می‌کنند، و کسانی که ضمن رعایت حزم و تدبیر در کارها امور خود را به خداوند تفویض می‌نمایند، کامیابی و یا شکست از دیدگاه دیگران یکسانست. امّا در حقیقت نگرش و تأثیر پذیری هر یک از این دو گروه با دسته دیگر متفاوت می‌باشد.

در اینجا تسلسل خواطر، موضوع سرگذشتی را بخاطر حقیر آورد که شخصی روشن‌ضمیر، حدود شانزده سال پیش، در حضور یکی از اساتید ممتاز و بزرگوار بیان می‌کرد و آن شرح اتفاقی بود که برای یکی از

نزدیکان شخص فوق‌الذکر (که مرد عارف وارسته‌ای بوده است) پیش آمده بود.

داستان مذکور بحدّی دلنشین و زنده بیان شد که گوئی ماوقع بصورت حقیقی آن در نظر ما جان گرفت. در موقع مراجعت از آن مکان، حضرت استاد (که در اینجا از ذکر نامشان معذورم، چون مطمئن نیستم که راضی باشند) فرمودند: از این سرگذشت که خیلی جالب و شیرین بود، چیزی بساز. حقیر جهت اجراء امر ایشان با بضاعت ناچیز، بقول معروف برای باز پس دادن درسهای ارزشمند حضرتشان، در قالب مثنوی با بیانی معیوب و نارسا بشرح داستان پرداختم که ضمن بیان ماوقع در متن حاضر شعر آن نیز در انتهای گفتار از نظر خوانندگان گرامی خواهد گذشت. البته شعر این حقیر در خور توجه نیست، امّا نتیجه گیری از موضوع و محمول داستان را به خواننده عزیز می‌سپارم.

داستان سرگذشتِ یک روزِ مرد عارفی است که ضمن تلاش معاش و کار مداوم، همه نیروی جسمانی خود را صرف آن می‌کند تا بتواند با سعی و کوشش خویش روئیدن جوانه‌های پاک گندم را از دل خاک ببیند و قوت‌لایموت عدّه‌ای از همنوعان خویش را کریمانه فراهم آورد. گوئی ایثار و صداقت، فطری اوست. آنگاه که هنگام درو را بیاد می‌آورد و برق نگاه شادمانه کودکان یتیم را که کوله‌بار گندم او را همیشه در خانه محقرشان دیده، امّا آنمرد مهربان را هرگز نشناخته‌اند، در نظر مجسم می‌نماید، با همه وجود در پیشگاه خالق ودود سر بسجود می‌نهد و از قصور در شکرگزاری، خویشتن را ملامت می‌کند. آن روز در صحرا، مرد عارف پس از فراغت از کشت و زرع، جهت انجام فریضه به نماز خواندن پرداخته و منقطع از هر آنچه جز محبوب است، مشغول راز و نیاز با

پروردگار چاره‌ساز بود.

دو گوسفند که تمامی دارائی او را تشکیل می‌داد با خود به صحرا آورده و با طنابی بلند گردن و یا شاخهای آندو را جداگانه طوری بهم بسته بود که بتوانند ضمن با هم بودن، به خوردن علوفه و گیاهان بپردازند. زمانی از شروع نماز نگذشته بود که ناگهان گرگی قوی هیکل و گرسنه از طرف مقابل بسوی او و گوسفندانش هجوم آورد. مرد عارف که غرق در حال نماز بود گرگ به چشمش آمد امّا بواسطه استغراق در عوالم معنوی، توجهی به خطر گرگ برای خود و گوسفندان نکرده، نماز را ادامه داد. گوسفندان از دیدن گرگ وحشت زده پا بفرار نهاده و گرگ همچنان آن دو را تعقیب می‌کرد تا خود را به گوسفندان رسانده و به آن دو حمله‌ور شد. در گیر و دار حمله و فرار، طنابیکه از هر طرف به شاخ یا گردن گوسفندان محکم بسته شده بود ناگهان در پیچ و تاب درگیری، بگردن گرگ مهاجم سخت گره خورده و به وحشت آن دو افزود. گوسفندان که گرگ را در میان خود می‌دیدند، از ترس مرگ هر یک بجانبی فرار می‌کردند. یکی بطرف راست و دیگری سوی چپ می‌رفت. از وحشت، نیروی فرار آن دو مضاعف گردیده و گره همچنان بر گردن گرگ متجاوز فشار می‌آورد، تا آنرا خُرد و حیوان درنده را خفه کرد.

از طرف دیگر مرد عارف که در آرامش کامل نماز را بپایان رسانیده بود، برای اطلاع از سرنوشت گوسفندان به جستجو پرداخت. ناگهان چشمش به آندو افتاد که در فاصله‌ای آنطرف کنار نعش گرگ با غرور ایستاده و شاهد مرگ دشمن همیشگی خویشند و شاید آندو گوسفند با خود می‌گفتند:

هیچ چیز غیرممکن وجود ندارد.

• • •

وقتی اندیشه متعالی محیط بر همه قوایِ سرکش شد، همه چیز پیش او محاط و فرمانبردار خواهد بود. حواس مادون اندیشه آدمی وقتی ارزشهای خود را بروز می‌دهد که بوسیله قُوه عاقله به باروری برسد.

موضوعات تولد دوباره، تفکر، تمرکز و هوشیاری خلاق و... که همه زمینه‌ساز ظهور استعدادهای نهفته آدمی از دیدگاه فرهنگهای مختلف می‌باشند، بیانگر یک خواست جهانی و فطری بشریت است که ریشه در عوالم ماورائی و ضمیر دیر آشنا و دورنگر ما دارد. بدین گونه است که خلاقیتِ خیال، دامنه تصورات را در زمینه‌های مختلف خاطر ما گسترش می‌دهد و در مورد نیازهای مالی، صنعتی، علمی، عاطفی و دیگر آرزوها صور تخیلی تصویر می‌کند. بقول حکما تطوّرات نفس ناطقه قدسیه نیز در مورد عوالم معنوی، تولد دوباره و راههای ارتباط با باطن عالم، دارای خلاقیتی است که از مبادی مجردات و سنخ خود الهام می‌گیرد. وسعت، گسترش و بروز و ظهور حالات معنوی در شخص، بستگی به گنجایش و پذیرش وعاء او دارد، اما انگیزه‌ها و جایگاهشان متفاوت است.

• • •

باید دید که منظور افراد از توجه به موضوع بروز کرامت و گرایش باین امور چیست؟

آیا شخص نوعی آرامش درونی را جستجو می‌کند؟

بدنبال با خبر شدن از افکار و اسرار دیگرانست؟

می‌خواهد به فضا پرواز کند و حد و مرزی برای حضور در همه جا برایش

وجود نداشته باشد... و به بهشت برود؟

و ...

آیا حصول این مراتب را تنها برای خود می‌خواهد و آرزو دارد دیگران از فاصله‌ای دور تنها دنباله‌رو افکار او باشند و حتی بعد از مرگ هم کسی، از نظر جایگاه و رتبه، باو نرسد؟

* * *

حال باید دید که اگر افرادی از راههای متفاوت به یکی از این مراحل برسند گنجایش حفظ شئونات آنرا دارند تا راه ارتقاء خویش را سد نکنند؟!

* * *

شخصی می‌گفت: در رستورانی نشسته بودیم آقائی بر روی صحنه ایستاده بود و خانمی که همکار او بود با توجه و ارتباط با شخص روی صحنه به کنار میزهای مختلف می‌رفت و از محتویات جیب اشخاص خبر میداد و نام و مشخصات کامل و ملیت و خصوصیات گذرنامه‌ها را می‌گفت و همه را به تعجب وامی‌داشت.

دیگری می‌گفت: در یکی از کشورهای اروپائی به کافه رفتم، در آنجا شخصی روی صحنه ایستاده بود و ضمن نمایشاتی از این قبیل رو به جمعیت حاضر نمود و گفت: پول خردهایتان را روی میز بگذارید، و سپس با بحرکت در آوردن دست و انگشتها، بصورتی که نشان می‌داد آهنگی موزون را می‌نوازد، پول خردها را بحرکت درآورده و هماهنگ با انگشتان خود، آهنگ‌های مختلف را می‌نواخت.

بطور مسلم، انجام دادن کاری خارق‌العاده از یک تردستی و شعبده گرفته تا امور مربوط به استعدادهای ماورائی بشر که کشف و شهود و

کرامات باشد، همه نیاز به توجه خاص داشته و هیچیک بدون احراز مقدمات متناسب، امکان‌پذیر نیست.

در موضوع ارتقاء معنوی، پیدایش نیروهای خلاق روحی و بروز کشف و کرامات در شخص، مرحله و جایگاه انگیزه‌ها تعیین کننده می‌باشد.

ارزش معنوی اندیشه انسانی که موقعیت و جهت جولان فکر خود را، آشنا ساختن نسبی افراد با تقوی با نیروی غیرقابلِ بیانِ خلاقِ عالم قرار می‌دهد، با انگیزه شخصی که بر اثر ریاضت و تمرین بمرحله ظهور نیروها رسیده و آنرا وسیله برتری‌جوئی و جلب مرید قرار داده و تا مرحله نمایش شعبده مانند تنزل داده، تفاوتی فراوان وجود دارد.

یکی در ابتدای حرکت معنوی و پیدایش جلوه‌های مربوط باین مرحله خودِ گمشده خویش را می‌بیند و بعلت محدودیت ظرفیت تاب تحمل گذشتن از آنرا نیاورده و همگان را بخود می‌خواند و به میزان شگفت‌زدگی برای خود مراتبی را، از حد مصلح تا مقام الوهیت، قائل می‌شود و می‌گوید همه چیز منم.

دیگری که بدنبال آمال و غایات نیست و نهایت‌ناپذیر بودن خود را در هیچ چیز محدود نکرده سد راه خویش هم نمی‌شود. باید گفت کسی که با جلوه‌های حق آشنا شد، دیگر خود را نمی‌بیند تا نقشی برای خویش قائل شود، چون عکاس عاکس را نمی‌تواند حجاب و حائل باشد، کمال شفافیت شیشه نامرئی بودن آنست.

شخص سائر نباید در هیچ مقامی دچار خودبینی شود، چون موجب توقف خویش خواهد شد. کسانیکه با سائر رابطه‌ئی دارند نیز نباید او را کسی جز آنکه برای خود هست و می‌تواند باشد بدانند.

گاه می‌شود که سائر بر اثر انقطاع از خود مجلای جلوه‌های ماورائی

می‌شود، در این حالات نباید هیچگونه بازگشت و توجه به انیت خویش داشته، خواه هویتی برای خویش قائل شود یا انتظار داشته باشد که دیگران شخصیتی جز آن چه که هست برای او قائل باشند.

در چنین شرایطی تعلق بهر چیز، خود یا دیگران، می‌تواند به مداری بر محور خویش و محدوده‌ئی گریزناپذیر تبدیل شود.

در دایـره عـقل نگـنجی کـه ز فکـرت
در خـاطر خـود نـقش تـرا رسـم نمـائیم

نیروی اراده آدمی، در سایه تمرین و ممارست و طلب باطنی عمیق در هر رشته از امور معنوی و مادی، می‌تواند تجلیات اعجاب‌انگیزی داشته باشد. به بیانی دیگر می‌توان گفت، در طی مراحل باطنی، شخص بهر مرتبه‌ای هرچند اندک رسیده باشد در جهت تحکیم باور خویش موفق بوده است. اگر چنانچه دیگران هم از حالات او مطلع شوند (بدون نیت خودنمائی و کسب محبوبیت و دخالت حس خودبینی) می‌تواند بـرای دیگران نیز سازنده و راهگشا باشد.

دوستی می‌گفت: ایـن اشخـاصیکه در آتش مـی‌روند و شیشه‌هـا را می‌خورند و آلات برنده و تیز را در بدن و سر و صورت خود و اطفالشان فرو می‌کنند (بدون اینکه دچار ناراحتی و جراحات ناشی از این عمل شوند) چه هدفی در نظرشان است.

گفتم: این کارها که در حالات وجد و نوعی بیخودی نسبی انجـام می‌شود، برای بینندگان حداقل این نتیجه را باید داشته باشد که در باورها و ضوابط خود، نسبت به اینکه همه چیز و هستی آنها در این تن و قوانین لایتغیر سلامتی آن خلاصه می‌شود، تجدید نظر کنند.

اصالت تقوی و تحمل و مبارزه در تحقق باور نهایت ناپذیری پویا در انسان، مورد توجه بسیاری از فرهنگها بوده، اما از نظر صراحت و فصاحت و طریقه بیان مختلف بوده است.

نـــغمه مـــا در دل دیـــر و حـــرم
راز مـــا را می‌نمـــاید لاجـــرم
در دل ایـــن راز صدهـــا گـفتگوست
کـــه بـرآرد نغمه‌هـای دوست دوست
بـانگ ناقوس و مؤذن یک صداست
مـختلف در خـوانـدن نـام خـداست

نظر همه کسانیکه بنوعی با منظر حیات متفاوت با این زندگی مواجه شده و جهت گشودن روزنی بروی دیگران تلاش می‌نمایند، بدون آنکه نقشی برای خویش تصور کرده باشند بسیار ارزشمند و مقدس است. در این راه نحوه نگرش و قدرت تشخیص ما، در مورد انتخاب راهی بدون بن‌بست، نقش اساسی دارد.

اگر ما مخلوق را بجای خالق بنشانیم و آن دو ساخته ذهن ما باشد، باز در بن‌بست قرار گرفته‌ایم. تشخیص صحیح پویائی حقیقی از فرو رفتن در تخیلات پیچ در پیچ خود یا دیگران، با هر نام و نشان و تشخصی، نیاز به آزادی اندیشه و تنفس در هوا و فضائی خاص دارد که جز رایحه آزادی لایتناهی بمشام جان نرسد و در هیچ شکل و قالب و محدوده‌ای نگنجد، گرچه لفظ نامحدود و لایتناهی و بی‌پایان نیز در آن مقام محدودیت ایجاد می‌کند.

نقشهای دلربا که با رنگهای مختلف هویت هنری می‌یابند **شناخت رابطه خود با قلم** را به بینندگان می‌سپارند و **قلم** این حرکت هنرمندانه را از دست نقاش می‌بیند و **نقاش** در خلق اثر، آنرا نشئت گرفته از ذهنِ مستعدِ خود که **عنصر هنرِ مؤثر در اثر** می‌داند. در حالیکه خالقِ یک اثرِ هنری، خود مخلوق خالق کل است.

از فـریب نـقش نـتوان خـامه نقاش دیـد

ورنه دراین نقش زنگاری کسی درکار هست

همانطور که انسان مستعد بواسطه تحمل ریاضت و کار مداوم بقدرت خلاقیت یک اثر هنری دست می‌یابد و یک مکتشف، بر اثر پی‌گیری و تعمق، به کشفیات شگفت‌انگیزی نائل می‌شود، عناصریکه در لحظات حساس **درخشش ایجاد نموده** و در پرتو آگاهی دهنده و روشنی بخش خود، موجبات موفقیت و شهود و تکامل کار را فراهم می‌آورد، جزئی از اجزاء استعدادی عامل می‌باشد که در سایه خواست باطنی و کار و ریاضت بدست می‌آید.

در امور مربوط به رسیدن بمرحله برخاستن از زمین و پرواز و دیگر مواردی که در کتاب حاضر و مکاتب و فرهنگهای مختلف به صور گونه گون از آن یاد شده، نیز می‌توان با تقویت نیروی اراده و تمرکز به ایجاد زمینه‌های مناسب پرداخت و از مبادی بسوی مطالب رفت، چون فیاض علی‌الاطلاق نسبت به آنچه که ما می‌توانیم بدانیم عوامل، شرایط و فضای نهایت ناپذیری را در اختیار ما نهاده است.

در این طریق هر کس بمیزان وسعت نظر و رفعت همت خویش دریافت می‌کند، بمرتبه‌ای می‌رسد و یا از همه چیز می‌گذرد و هیچ چیز

گنجایش او را نمی‌تواند داشته باشد.

مسئله تفکیک مراحل و تفاوت ظرفیتها که در این گفتار به آن اشاره شده بلحاظ آنست که در طی مراتب، ضمن آنکه هر رتبه‌ای، در مرحله احراز میتواند مبنای رسیدن به مراحل بعد بوده و جاودانه ادامه یابد، بواسطه وجود عناصر راهزن مانند خودبینی و دیگر عوامل بازدارنده نیز ممکنست از طریق صواب منحرف شود.

وجود و ظهور نوعی استعداد در شخصیتها، چه ذاتی و چه اکتسابی، ضمن اینکه در مرحله خود دارای ارزش و بهائی در خور می‌باشد، باید برای ما بعنوان نشانه‌ای از وجود ارزشهای متعالی باشد و در مقابل استعداد نهایت ناپذیر انسانی، باید باندازه شأن هر چیز به آن بها داده شود.

به بیان دیگر، ما می‌توانیم از تجربیات دیگران برای ارتقاء آگاهی خویش استفاده کنیم. اما هنر و کرامت شخصیتها را بعنوان یک امر مطلق نپنداریم، چون امر مطلق همانطور که معنی تحت‌الفظی آن دلالت دارد - به واحد غیرمعین و یا آنچه مقید به بعضی از صفات و عوارض و خصوصیات خود نشده - می‌گویند، که این مختص آن ذات پاک می‌باشد.

زیبائی گل منوط بر طراوت آنست و صحّت افکار مقیّد بر سلامت آن می‌باشد.

در اینجا بخاطر ضیق زمان و مکان ضمن پوزش از نارسائی کلام انشاءا... طرح و شرح این مقال در مجلدی مستقل ادامه خواهد یافت.

سید جواد حسینی (فرزین)

۷۱/۷/۱ تهران

مثنوی

مرد عارف و حمله گرگ

شیر مرد عارفی با صد نیاز — در بیابان بود مشغول نماز
با خداوند کریم چاره‌ساز — در نماز خویشتن میگفت راز
در بروی اهل دنیا بسته بود — با خیال یار خود پیوسته بود
جملهٔ مال و منالش در جهان — گوسفندانی دو بودند آنزمان
آندو را با ریسمانی بسته بود — با توکل رو بحق بنشسته بود
ناگهان گرگی رسید از راه دور — گرگ خون‌آشام پر زور و غرور
با نگاهی شرزه و طعمه پسند — حمله‌ور شد سوی آندو گوسفند
مرد عارف چونکه اهل راز بود — با توکل همدم و دمساز بود
گرگ را دید او ولی گوئی ندید — چون موحّد بود آن مرد وحید
همچو عنقائی از آن دانه رمید — تا به اوج عشق جانان پر کشید
گرگ، خونخوار و تجاوز پیشه بود — چون درنده‌خوی و بی‌اندیشه بود
همچنان میتاخت بر دو گوسفند — تا میان آندو افتادی به بند
ریسمان آندو حیوان از قضا — در میان بگرفت آن گرگ دغا
زد گره دست قضا بر گردنش — آن طناب حاصل ازخون خوردنش
گوسفندان مضطر و وحشت زده — قدرتی ز آن ترس حاصل آمده
آن یکی بر راست مایل می‌شود — وان‌دگر می‌خواست سوی چپ رود

هر کدام از ترس سوئی می‌دوید آن گره را جانب خود می‌کشید
گـردن گـرگ پـلید زورگـوی از فشار ریسمان شد همچو موی
گرگ چون بر زور خود مغرور شد در مصـاف بـا حقیقت کـور شد

***

در کمـال لذت از راز و نیـاز مردعـارف فـارغ آمـد از نماز
بـا تـوکّل جستجو آغـاز کـرد کـاوشی در حد چشم‌انداز کـرد
گـوسفندانـرا بـدید از راه دور سربلند از جنگ و فتحی پر غرور
در کنـار نـعش گـرگ استاده‌اند دل بـزور و قـدرت خـود داده‌انـد
زآنـهمه کـار شگـرف پُر ز پـند وهمی حاصل گشت بردو گوسفند
لطف حق را کـار خـود پنداشتند چونکه وهمی حدّ حیوان داشتند
وهـم حیوانی و انسانی یکیست لیک حدّ مرد عارف وهـم نیست
مـرد عـارف رهـرو راه خداست پـیرو وحـی و طـریق انبیـاست
شیرمردانـرا هـمه انـدیشه‌ایست قول و فعل و ترکشانرا ریشه‌ایست
بـارو بـرگ و ریشـه اندیشه‌شان از درخت مـعرفت دارد نشـان
بـر حـقیقت اوّل عـاشق می‌شوند آنگـه از حق در حقـایق می‌روند
علمشان از مکتب و مکتوب نیست غیر لطف و جلوه محبوب نیست
عـلم ایشـان از عـمل دارد نشـان در عـمل بـینی ظـهور علمشـان
روشن‌اند از عـلم و ایمان و عـمل فـارغند از حـیله و مکـر و دغـل
مست و هشیـارند از جـام الست فـانی حقند و فـارغ زآنچه هست
در وجـود ذات واجب فـانیند بـا فـروغ عشق ایـزد بـاقیند